

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Сидорова Ирина Сергеевна/



# МЕНЮ

1 июля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупка кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,6	2,8	19,4	122	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,7	2,2	13,5	85	0,5
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,5</b>	<b>7,8</b>	<b>54,5</b>	<b>328</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,3	52	1
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>52</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2004	520	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ). (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	3,8	1,5	12,5	80	3,1
1994	332, 554	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста)	60/60	7,5	2	7,6	78	0,9
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупка рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,6	3,7	28	156	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			11,3	46	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>16,4</b>	<b>7,6</b>	<b>75,9</b>	<b>439</b>	<b>4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	200	11,9	30,9	22,4	416	11,2
2004	767	ПЛЮШКА РОССИЙСКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, ванилин)	50	4,5	6,3	34,3	212	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,5	46	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,6	35	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>18,1</b>	<b>37,4</b>	<b>74,8</b>	<b>709</b>	<b>11,2</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>52,9</b>	<b>217,5</b>	<b>1528</b>	<b>17,2</b>

*Ирина Сергеевна*

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

**МЕНЮ**

1 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,2	3,7	26,2	163	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,4	15,2	95	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>11,5</b>	<b>8,9</b>	<b>63</b>	<b>379</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2004	520	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ). (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	4,2	1,9	14	90	3,4
1994	332, 554	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста)	70/70	8,2	2,1	8,3	85	1
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	4,3	33,1	183	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			13,9	56	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>18,7</b>	<b>8,7</b>	<b>89,9</b>	<b>513</b>	<b>4,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	250	14,7	38,5	27,9	519	14,1
2004	767	ПЛЮШКА РОССИЙСКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, ванилин)	50	4,4	6,2	33,8	209	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,7	0,4	16,7	81	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10,7	43	0
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>21,9</b>	<b>45,1</b>	<b>89,1</b>	<b>852</b>	<b>14,1</b>
<b>Всего</b>				<b>53</b>	<b>62,9</b>	<b>259,7</b>	<b>1819</b>	<b>21</b>

*Смирнова И.С.*