

Утверждаю



заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

**МЕНЮ**

2 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,6	2,4	25,2	142	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2,9	2,3	16,8	100	0,5
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,9</b>	<b>9,2</b>	<b>56,4</b>	<b>349</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	368	Фрукт (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>46</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2015	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, чеснок, соль йодированная, лавровый лист)	180	1,8	2,8	12,3	82	4,8
2004	508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,3	4,9	28,7	185	0
1994	401	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист)	60/60	7,1	17,7	2	197	0,5
2011	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,8		15,6	66	0,2
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>18,5</b>	<b>25,8</b>	<b>75,1</b>	<b>609</b>	<b>5,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2015	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,6	16,6	22,4	337	0,3
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	20	1,4	1,6	10,8	64	0,1
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,5	46	0
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,1		0,2	1	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>26,7</b>	<b>18,4</b>	<b>42,9</b>	<b>448</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>55,5</b>	<b>53,8</b>	<b>183,9</b>	<b>1452</b>	<b>10,8</b>

*Смирнова И.С.*

Утверждаю



заведующий

МДОУ №39

Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

2 июля 2024 г.  
Сад 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,2	3,2	33,6	188	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,7	0,4	16,7	81	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	3,2	2,6	18,8	112	0,6
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>12,2</b>	<b>12</b>	<b>69,2</b>	<b>434</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	368	Фрукт (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>46</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2015	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	2,2	2,8	13,4	89	5,5
2004	508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,5	5,7	34	218	0
1994	401	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, лавровый лист)	70/70	7,6	19,5	2	214	0,7
2011	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,9	0,1	18,2	78	0,3
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>21,4</b>	<b>28,5</b>	<b>88,2</b>	<b>698</b>	<b>6,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2015	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	150	27,2	19	26,1	387	0,4
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	2,1	2,5	16,2	95	0,1
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,7	0,4	16,7	81	0
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		0,2	1	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>32,1</b>	<b>21,9</b>	<b>59,2</b>	<b>564</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>66,1</b>	<b>62,8</b>	<b>226,1</b>	<b>1742</b>	<b>12,2</b>

*с/с/с*