

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Сидорова Ирина Сергеевна/

**МЕНЮ**

3 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2004	160	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,4	2,5	12,2	85	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)	25	1,9	0,3	12	58	0
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ (сыр российский)	10	2,3	2,9		36	0
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,1	3,5	16,7	115	0,7
Итого			370	11,8	13,4	41	332	1,1
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,3	52	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			155	2,8	2,9	33,9	173	1
Обед								
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, сахар песок, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, сметана 15% жирности)	180	4,7	9,9	11,2	154	6,7
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,4	4,2	17	116	8,3
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	60	7,3	14,9	12	212	0,3
2015	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	20	0,2		0,8	5	2
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
Итого			570	17,1	29,4	68,8	612	17,3
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,1	15,9	3,8	208	0,4
2015	306	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	20	0,6		1,3	8	0,8
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
Итого			340	14,4	16,1	23,2	297	1,2
Всего				46,1	61,8	166,9	1414	20,6

сидорова



заведующий
МДОУ №39
Осмолова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

3 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		
Завтрак								
2004	160	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	4,5	3,5	16,8	118	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ <small>(сыр российский)</small>	15	3,4	4,3		53	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	35	2,7	0,4	16,7	81	0
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	4,6	3,9	18,7	129	0,8
Итого			457	15,3	17,9	52,3	434	1,3
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт)</small>	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			210	3,1	3	39,3	196	1,4
Обед								
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ <small>(свинина мясная, свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, сахар песок, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))</small>	200/22/13	5,1	11,2	12,5	173	7,5
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	150	3,2	5,1	21,3	144	10,3
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>(свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	8,6	17,5	14	248	0,4
2015	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ <small>(томаты грунтовые)</small>	30	0,3	0,1	1,1	7	3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			13,9	56	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			715	20,4	34,3	83,4	727	21,2
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	160	12,9	17,1	4,1	222	0,4
2015	306	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ <small>(горошек зеленый консервы)</small>	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	35	2,7	0,4	16,7	81	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		10,7	43	0
Итого			405	16,6	17,6	33,4	358	1,6
Всего				55,4	72,8	208,4	1715	25,5

с/пс КК