



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

/Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

1 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,7	3,5	22,8	146	0,7
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	4,6	3,9	18,7	129	0,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
Итого			437	12,7	13,5	55,9	397	1,5
II Завтрак								
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" (снежок 2,5% жирности)	180	4,9	4,6	19,6	144	0
Итого			180	4,9	4,6	19,6	144	0
Обед								
1994	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	6,2	6,4	12,3	132	0,8
2015	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	11,6	5	9,3	128	0,3
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3	5,2	19,7	137	9,5
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	35	0,8	1,7	4,6	37	2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			10,7	43	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			685	24,8	18,7	77,2	576	12,6
Уплотненный полдник								
2004	486	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	220/40	17,1	45	22,4	562	17,3
2010	ТТК	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
Итого			475	19,9	45,4	49,8	686	17,3
Всего				62,3	82,2	202,5	1803	31,4

Утверждаю



заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

1 марта 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,6	2,9	17,2	114	0,6
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,1	3,5	16,6	115	0,7
Итого			365	11,1	10,9	48,2	336	1,3
II Завтрак								
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" (снежок 2,5% жирности)	150	4,1	3,8	16,3	120	0
Итого			150	4,1	3,8	16,3	120	0
Обед								
1994	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	180	5,6	5,7	11,1	118	1,1
2015	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	10	4	8	108	0,3
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,6	4	18	119	8,7
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,7	1,6	4,2	34	1,7
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,6	34	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			580	21,4	15,7	66,4	492	11,8
Уплотненный полдник								
2004	486	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	200/30	16	42,2	21,2	527	16,2
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	25	1,9	0,3	11,9	58	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,7	35	0
Итого			405	18	42,5	41,8	620	16,2
Всего				54,6	72,9	172,7	1568	29,3

Ирина Смирнова