



заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

11 марта 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								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,8	2,2	17,1	104	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,7	2,2	13,1	83	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			360	8,7	7,2	51,8	308	0,9
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,2	52	1
Итого			125	0,6	0,1	12,2	52	1
Обед								
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	1,3	12,4	77	3,1
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	200	11,8	30,8	22,4	415	11,2
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	20	0,2		0,3	3	0,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,7	35	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			590	18,3	32,5	60,3	609	14,7
Уплотненный полдник								
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,5	3,7	28,7	167	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,2	2,8		34	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,5	46	0
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)	55	4,9	7,3	34,2	223	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,8	36	0
Итого			345	13,3	14	81,2	506	0
Всего				40,9	53,8	205,5	1475	16,6



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

/Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

11 марта 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,1	2,9	22,8	138	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,4	15,1	95	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			430	10,4	8,1	59,5	354	1,1
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
Итого			180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
Обед								
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	91	3,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	250	14,8	38,6	28	520	14,1
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	30	0,2		0,5	4	0,6
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			710	22,4	40,9	73,8	757	18
Уплотненный полдник								
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,3	4,4	34	197	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,4	4,3		53	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,7	0,4	16,7	81	0
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	4,3	6,2	33,8	209	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10,7	43	0
Итого			410	15,8	15,3	95,2	583	0
Всего				49,5	64,5	246,2	1769	20,5

Смирнова И.С.