



Заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

12 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	5,5	3,2	26,7	158	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
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2,9	2,3	17,5	102	0,5
Итого			365	10,8	10	58,6	367	1,1
II Завтрак								
2015	338	ФРУКТ (яблоки)	130	0,5	0,5	12,4	59	5,2
Итого			130	0,5	0,5	12,4	59	5,2
Обед								
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	2	3	12,5	86	4,8
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,7	4,1	18	120	8,7
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,2	16,8	12,2	232	0,3
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ (кукуруза консервы)	20	0,6		1,3	8	0,8
2011	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,8		15,3	65	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			570	16,8	24,3	75,8	590	14,8
Уплотненный полдник								
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	23,7	16,4	23	337	0,3
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	20	1,4	1,6	10,8	64	0,1
2010	ТТК	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
Итого			320	26,8	18,2	43,5	448	0,4
Всего				54,9	53	190,3	1464	21,5

с/с/с

Утверждаю



заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

12 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	7,1	3,9	35	204	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2010	ТТК	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
Итого			442	13,1	12,7	70,6	450	1,3
II Завтрак								
2015	338	ФРУКТ (яблоки)	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Обед								
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	13,5	89	5,4
1994	426	КОТЛета МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	9,5	19,5	14	270	0,4
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,3	5,1	22,4	150	10,9
2012		КУКУРУЗА (кукуруза консервы)	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			680	20	28	90,6	698	18,2
Уплотненный полдник								
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
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		0,2	1	0
Итого			390	31,7	21,8	56,8	552	0,5
Всего				65,3	63	230,3	1759	25,2

Ирина Сергеевна Смирнова