



заведующий
МДОУ №39
Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

13 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								
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>	150	4,4	3,7	14,3	108	0,6
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	25	1,9	0,3	11,9	58	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5	0,1	4,2	0,1	38	0
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	4	3,5	17,1	116	0,7
Итого			360	10,4	11,7	43,4	320	1,3
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	125	0,6	0,1	12,2	52	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт)</small>	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			155	2,8	2,9	33,8	173	1
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)</small>	180/16/10	4,6	10	10,8	153	6,7
1994	401	ГУЛЯШ МЯСНОЙ <small>(свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист)</small>	60/60	7,1	18,5	2,3	205	0,6
2004	508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	6,4	4,8	29,1	186	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			8,7	35	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			626	20,6	33,7	67,4	658	7,3
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	12,3	15,9	3,8	208	0,4
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ <small>(сыр российский)</small>	10	2,2	2,9		35	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	20	1,6	0,2	9,5	46	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		8,8	36	0
Итого			330	16,2	19	22,1	325	0,4
Всего				50	67,3	166,7	1476	10

Ирина Сергеевна

Утверждаю



заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

13 марта 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 (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,5	3,5	16,8	117	0,5
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
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
Итого			442	11,9	13,6	52,3	380	1,3
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	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 (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, петрушка (зелень))	200/22/13	5,1	11,2	12,5	173	7,4
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
2004	508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,6	5,7	34	218	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			10,7	43	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			735	23,5	36,8	79,8	747	8,1
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	12,9	17	4,1	222	0,4
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ (сыр российский)	15	3,4	4,3		53	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10,7	43	0
Итого			385	18,7	21,6	29,1	387	0,4
Всего				57,2	75	200,5	1710	11,2

Ирина Сергеевна Смирнова