

Утверждаю



заведующий

МДОУ №39

/Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

20 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		
<b>Завтрак</b>								
2015	382	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	3,5	27,5	164	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
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
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>12,9</b>	<b>13,6</b>	<b>63</b>	<b>427</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>3,1</b>	<b>3</b>	<b>39,3</b>	<b>196</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
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	12,4	132	0,8
2010	284	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок, соль йодированная)	70/70	8,3	5	11,3	131	5
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. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>25,3</b>	<b>17,5</b>	<b>89</b>	<b>623</b>	<b>5,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ (куриная грудка филе, картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, масло сладко-сливочное несоленое)	220	13,5	14,4	22,1	274	25,5
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
	ТТК	МАННИК (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, сахар песок, крупа манная, кефир 2,5% жирности, сода, ванилин)	50	2,9	7,8	23,9	176	0
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	30	0,2		0,5	4	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10,7	43	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19</b>	<b>22,5</b>	<b>71,5</b>	<b>566</b>	<b>26,1</b>
<b>Всего</b>				<b>60,3</b>	<b>56,6</b>	<b>262,8</b>	<b>1812</b>	<b>34,8</b>

*Ирина Сергеевна Смирнова*

