

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

21 марта 2024 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,7	2,9	18,4	118	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,7	2,2	13,5	85	0,5
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
2015	209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>14,7</b>	<b>14,1</b>	<b>46,6</b>	<b>371</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" (снежок 2,5% жирности)	150	4,1	3,8	16,3	120	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>16,3</b>	<b>120</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле. сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	5,6	2	13,1	93	6,6
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое)	60	7,3	14,9	12	212	0,3
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,5	3,8	28,5	167	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			11,3	46	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>19,9</b>	<b>21,1</b>	<b>81,4</b>	<b>597</b>	<b>6,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	65	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (творог 9,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная)	130	19,9	13,1	20,1	282	0,2
		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
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>23</b>	<b>14,9</b>	<b>40,6</b>	<b>393</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>61,7</b>	<b>53,9</b>	<b>184,9</b>	<b>1481</b>	<b>8,3</b>

*Ирина Сергеевна Смирнова*



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

/Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

21 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>								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,8	3,4	23,8	149	0,7
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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2015	209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>16,2</b>	<b>16,4</b>	<b>53,6</b>	<b>427</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" (снежок 2,5% жирности)	180	4,9	4,6	19,6	144	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,6</b>	<b>19,6</b>	<b>144</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	6,1	2,2	14,6	103	7,2
1994	426	КОТЛета МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	8,6	17,5	14	248	0,4
1994	273,469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,3	4,4	34	197	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			14	56	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>23,2</b>	<b>24,5</b>	<b>97,2</b>	<b>703</b>	<b>7,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	65	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (творог 9,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	22,7	15,6	23,2	326	0,2
		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
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>27,2</b>	<b>18,4</b>	<b>53,9</b>	<b>491</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>71,5</b>	<b>63,9</b>	<b>224,3</b>	<b>1765</b>	<b>9,1</b>

*сире М*