

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

/Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ

22 марта 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	5,3	3,2	21,4	137	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ (сыр российский)	10	2,3	2,9		36	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,1	3,5	16,7	115	0,7
Итого			375	14,1	14,1	52,5	395	1,3
II Завтрак								
2015	338	ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
1994	193/3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист)	180	1,6	2,5	11,8	77	5
1994	332, 554	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	60/60	7,5	2	7,3	77	0,6
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,6	4,2	18	121	8,7
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленные)	20	0,2		0,3	3	0,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,5	34	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			630	14,4	9,1	62,4	391	14,7
Уплотненный полдник								
2016	143	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый)	200	14,5	31,5	9	379	26,1
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,5	46	0
1986	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, виноград сушеный (изюм), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	4,6	4,1	29,7	173	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,6	35	0
Итого			420	20,8	35,8	56,8	633	26,2
Всего				49,7	59,4	181,2	1465	46,2

Смирнова И.С.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ
22 марта 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,8	3,9	28,3	176	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
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
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			452	17,2	18,2	61,4	480	1,5
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								
1994	193/3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,8	2,9	13,1	85	5,5
1994	332, 554	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста)	70/70	8,9	2,2	8,6	90	1
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,3	5,2	22,4	150	10,9
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			750	17,4	10,7	75,9	471	18
Уплотненный полдник								
2016	143	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый)	220	15,9	34,8	9,9	418	28,8
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
1986	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, виноград сушеный (изюм), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	4,6	3,6	29,4	168	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10,7	43	0
Итого			480	22,9	38,7	64,3	698	28,9
Всего				58	68,1	213,9	1708	53,6

смирн