

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ
25 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	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ * (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	5	3,2	19,9	129	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,8	2,2	13,7	86	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			360	10	8,2	55,2	336	1,1
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,3	52	1
Итого			125	0,6	0,1	12,3	52	1
Обед								
2004	520	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ). (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	3,8	2	12,7	86	3
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	7,4	1,7	7,1	73	0,6
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,6	3,3	27,7	151	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,8	35	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			600	16,3	7,4	72,8	424	3,6
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	200	7,4	17,4	20,6	269	10,4
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	20	0,2		0,3	3	1
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,5	46	0
2004	767	ПЛЮШКА РОССИЙСКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, ванилин)	55	4,8	6,5	33,5	214	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,9	36	0
Итого			445	14,1	24,1	72,8	568	11,4
Всего				41	39,8	213,1	1380	17,1

Ирина Смирнова

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

25 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								
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,4	3,8	26,5	167	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,4	15,2	95	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высшего сорта)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			430	11,7	9	63,3	383	1,2
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
Итого			180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
Обед								
2004	520	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ). (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	4,2	1,9	14	90	3,3
1994	332, 554	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста)	70/70	11,3	2,4	8,5	101	1
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	4,3	33,1	183	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			700	21,8	9	86,9	516	4,3
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	250	9,2	22	25,6	336	12,9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	30	0,2		0,5	4	1,5
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,7	0,4	16,7	81	0
2004	767	ПЛЮШКА РОССИЙСКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высшего сорта, ванилин)	50	4,4	6,3	33,8	209	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10,7	43	0
Итого			545	16,6	28,7	87,3	673	14,4
Всего				51	46,9	255,2	1647	21,3

с/фс ИИ