

Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
/Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ
27 марта 2024 г.
Ясли 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 <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,4	3,5	14	105	0,6
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	25	1,9	0,3	12	59	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	4,1	3,5	16,7	116	0,7
Итого			360	10,5	11,5	42,8	318	1,3
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	125	0,6	0,1	12,3	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	33,9	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	4,5	10,1	11,3	156	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	18,1	1,8	199	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	28,9	185	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			9	36	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			626	20,4	33,4	67,5	655	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	12,2	16,2	3,8	210	0,4
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ <small>(сыр российский)</small>	10	2,3	2,9		36	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		9,1	37	0
Итого			330	16,2	19,3	22,4	329	0,4
Всего				49,9	67,1	166,6	1475	10

Ирина Сергеевна Смирнова

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

/Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ
27 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 <small>(молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высшего сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	4,5	3,5	16,8	117	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	35	2,7	0,4	16,7	81	0
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	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 <small>(сок яблочный)</small>	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ <small>(печенье сахарное мука высшего сорт)</small>	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 <small>(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))</small>	200/22/13	5,1	11,1	12,5	173	7,4
1994	401	ГУЛЯШ МЯСНОЙ <small>(свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорт, соль йодированная, лавровый лист)</small>	70/70	7,6	19,5	2	214	0,6
2004	508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	7,5	5,7	34	218	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			10,7	43	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			735	23,4	36,7	79,8	747	8
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	160	12,9	17,1	4,1	222	0,4
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ <small>(сыр российский)</small>	15	3,4	4,3		53	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	30	2,3	0,3	14,3	69	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		10,7	43	0
Итого			385	18,7	21,7	29,1	387	0,4
Всего				57,1	75	200,5	1710	11,1

Ирина Сергеевна Смирнова