

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ
28 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,9	3,7	17,5	123	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	2,8	2,2	13,9	87	0,5
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	30	2,3	0,3	14,3	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5	0,1	4,2	0,1	38	0
Итого			365	10,1	10,4	45,8	317	1,1
II Завтрак								
2015	338	ФРУКТ <small>(яблоки)</small>	130	0,5	0,5	12,4	59	5,2
Итого			130	0,5	0,5	12,4	59	5,2
Обед								
1994	132	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ <small>(свинина мясная, капуста белокачанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)</small>	180	4,1	8,7	8,3	129	6,2
2004	482	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ <small>(говяжья печень, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)</small>	120/30	15,8	18,7	14,6	304	11,1
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ <small>(огурцы соленые)</small>	20	0,2		0,3	3	0,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			11,6	47	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			540	22,6	27,8	51,3	562	17,7
Уплотненный полдник								
1994	455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <small>(куриная грудка филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	11,4	13,3	8,3	199	0,5
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. <small>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	4,5	3,7	28,7	167	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			340	17,6	17,2	55,6	449	0,5
Всего				50,8	55,9	165,1	1387	24,5

Ирина Смирнова

Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна



МЕНЮ
28 марта 2024 г.
Сад 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	6,2	4,4	22,1	153	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	3,1	2,4	15,2	95	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>	30	2,3	0,3	14,3	69	0
Итого			437	11,7	12,9	51,7	370	1,2
II Завтрак								
2015	338	ФРУКТ <small>(яблоки)</small>	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Обед								
1994	132	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ <small>(свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))</small>	200/19/13	4,5	9,9	9,3	144	6,8
2004	482	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ <small>(говяжья печень, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)</small>	150/30	19,2	21,6	17,2	357	13,3
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ <small>(огурцы соленые)</small>	30	0,2		0,5	4	0,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			14	56	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			672	27,1	31,9	61,6	660	20,7
Уплотненный полдник								
2015	35	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <small>(куриная грудка филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	80	15	18	10	262	0,6
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. <small>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	5,3	4,4	34	197	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			420	22,7	22,7	69	571	0,6
Всего				62	68	194,6	1660	27,7

Ирина Сергеевна Смирнова