

Утверждаю



заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна

МЕНЮ
4 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» (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	5,1	3,7	18,3	127	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,8	2,2	15,6	94	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			360	10,1	8,7	55,5	342	1,1
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	127	0,6	0,1	12,4	53	1
Итого			127	0,6	0,1	12,4	53	1
Обед								
2005	204	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)	180	3,8	9	10,4	138	4
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	65	8,8	17,5	13,9	247	0,4
		РИС РАДУЖНЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, кукуруза консервы)	110	2,9	6,2	28,1	181	0,9
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			545	18	33,1	78,6	684	5,3
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	145	11,7	15,9	3,8	206	0,4
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ (сыр российский)	9	2	2,6		32	
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,8	39	
Итого			334	16,1	18,8	27,9	346	0,4
Всего				44,8	60,7	174,4	1425	7,1



заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ
4 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	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	15,1	95	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт)</small>	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			430	11,5	9,6	58,8	369	1,2
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
Итого			180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
Обед								
2005	204	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ <small>(картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), свинина мясная)</small>	200	4,3	8,2	11,6	138	4,3
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>(свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	8,6	17,5	14	248	0,4
		РИС РАДУЖНЫЙ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, кукуруза консервы)</small>	130	3,5	6,2	32,3	200	1,1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			10,7	43	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			630	19,6	32,3	89,2	728	5,8
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	223	0,4
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ <small>(сыр российский)</small>	15	3,4	4,3		53	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	35	2,7	0,4	16,7	81	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		10,7	43	0
Итого			390	19,1	21,8	31,5	400	0,4
Всего				51,1	63,9	197,2	1572	8,8