

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ

2 сентября 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» (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 200 | 6,6 | 4,8 | 22,7 | 160 | 0,8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт) | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,6 | 121 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 200 | 3,1 | 2,4 | 15,1 | 95 | 0,5 |
| Итого | | | 430 | 11,9 | 10 | 59,4 | 376 | 1,3 |
| 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 | | | | | | | | |
| 2005 | 204 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень)) | 200 | 1,7 | 2,2 | 11,6 | 73 | 4,3 |
| 1994 | 426 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное) | 70 | 8,6 | 17,5 | 14 | 248 | 0,4 |
| | | РИС РАДУЖНЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, кукуруза консервы) | 130 | 3,5 | 6,2 | 32,3 | 200 | 1,1 |
| 2010 | 90 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 14 | 56 | 0 |
| 1997 | 27 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 99 | 0 |
| Итого | | | 630 | 17 | 26,3 | 92,5 | 676 | 5,8 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 1994 | 284 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 160 | 12,9 | 17,1 | 4,1 | 223 | 0,4 |
| 2015 | 15 | СЫР ПОРЦИОННЫЙ (сыр российский) | 15 | 3,4 | 4,3 | | 53 | 0 |
| 1997 | 26 | БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой) | 35 | 2,7 | 0,4 | 16,7 | 81 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,1 | | 10,7 | 43 | 0 |
| Итого | | | 390 | 19,1 | 21,8 | 31,5 | 400 | 0,4 |
| Всего | | | | 48,9 | 58,3 | 201,1 | 1527 | 8,9 |

с/пс ИИ



заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

2 сентября 2024 г.
Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, 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 | 4,8 | 3,6 | 17 | 120 | 0,6 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт) | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,6 | 121 | 0 |
| 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 |
| Итого | | | 360 | 9,8 | 8,6 | 52,3 | 327 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2015 | 389 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 125 | 0,6 | 0,1 | 12,2 | 52 | 1 |
| Итого | | | 125 | 0,6 | 0,1 | 12,2 | 52 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2005 | 204 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная) | 180 | 1,5 | 2,2 | 10,3 | 67 | 3,9 |
| 1994 | 426 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное) | 60 | 7,4 | 15 | 12 | 213 | 0,3 |
| | | РИС РАДУЖНЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, кукуруза консервы) | 110 | 2,9 | 5,1 | 27,3 | 168 | 1 |
| 2010 | 90 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | | | 11,6 | 47 | 0 |
| 1997 | 27 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79 | 0 |
| Итого | | | 540 | 14,3 | 22,7 | 77,7 | 574 | 5,2 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 1994 | 284 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 12,1 | 16 | 3,8 | 208 | 0,4 |
| 2015 | 15 | СЫР ПОРЦИОННЫЙ (сыр российский) | 10 | 2,2 | 2,9 | | 35 | 0 |
| 1997 | 26 | БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой) | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,3 | 69 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,1 | | 8,8 | 36 | 0 |
| Итого | | | 340 | 16,7 | 19,2 | 26,9 | 348 | 0,4 |
| Всего | | | | 41,4 | 50,6 | 169,1 | 1301 | 7,7 |

Ирина Сергеевна