

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

**МЕНЮ**

3 сентября 2024 г.

Сад 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,2	2,9	21,9	135	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,7	0,4	16,7	81	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	3,2	2,6	18,8	112	0,6
Итого			442	11,2	11,7	57,5	381	1,2
II Завтрак								
2011	368	Фрукт (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	200	4,4	9,8	7,6	138	9,6
2004	400	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	12,5	9	1,1	135	0,2
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,2	5,1	21,3	144	10,3
2015	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2		0,8	4	1,2
2011	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4	0,1	20,7	86	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			680	23,9	24,4	72,1	606	21,3
Уплотненный полдник								
2015	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	150	27,2	19	30,8	405	0,4
2010	10	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (джем, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,1		14,8	58	3,4
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			395	30,1	19,4	73	587	3,8
Всего				65,6	55,9	212,1	1620	30,3

с/п/с



заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

3 сентября 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,8	2,1	16,5	101	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2,9	2,3	17	101	0,5
Итого			365	9,1	8,9	47,9	309	0,9
II Завтрак								
2011	368	Фрукт (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, масло подсолнечное рафинированное)	180	3,9	8,9	6,6	124	8,8
2004	400	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	10,6	7,8	0,8	114	0,2
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,5	4,1	17	115	8,3
2015	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	20	0,2		0,5	3	0,8
2011	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,3	0,1	17,4	72	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			570	20	21,3	58,8	507	18,1
Уплотненный полдник								
2015	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,5	16,2	22,5	333	0,3
2010	10	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (джем, лимонная кислота, вода питьевая)	20	0,1		9,9	39	2,2
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			330	26	16,5	55,5	477	2,5
Всего				55,5	47,1	171,7	1339	25,5

с/п/с К/ф