

Утверждаю



заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

22 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,2	4,4	22,1	154	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,4	15,2	95	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>11,5</b>	<b>9,6</b>	<b>58,9</b>	<b>370</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2005	204	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), свинина мясная)	200	4,3	8,2	11,6	138	4,3
		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	199	1,1
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	17,6	14	248	0,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			10,7	43	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>19,6</b>	<b>32,4</b>	<b>89,2</b>	<b>727</b>	<b>5,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>19,1</b>	<b>21,8</b>	<b>31,5</b>	<b>400</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>51,1</b>	<b>64</b>	<b>197,3</b>	<b>1572</b>	<b>8,8</b>

*Ирина Смирнова*



заведующий  
МДОУ №39  
Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

**22 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,9	3,6	17,3	122	0,6
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
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,9</b>	<b>8,6</b>	<b>52,6</b>	<b>329</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,3	52	1
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>52</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2005	204	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)	180	3,8	7,2	10,4	121	3,9
		РИС РАДУЖНЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, кукуруза консервы)	110	2,8	5,2	27,1	169	1
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,4	17,4	12	236	0,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,6	35	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>17,5</b>	<b>30,2</b>	<b>74,6</b>	<b>640</b>	<b>5,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,1	15,8	3,8	207	0,4
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ (сыр российский)	10	2,2	2,9		36	0
2010	ТТК	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		8,7	35	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>16,7</b>	<b>19</b>	<b>26,8</b>	<b>347</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>57,9</b>	<b>166,3</b>	<b>1368</b>	<b>7,7</b>

*Ирина Смирнова*