



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

23 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупка пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6	3,5	23,1	148	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2010	ТТК	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	18,9	112	0,6
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>12</b>	<b>12,3</b>	<b>58,8</b>	<b>394</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	338	ФРУКТ (яблоки)	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,3</b>	<b>59</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед</b>								
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	4,3	5,4	30,2	186	14,8
2015	306	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2011	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4	0,1	20,7	86	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>25,7</b>	<b>24,8</b>	<b>82,1</b>	<b>656</b>	<b>25,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2015	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупка манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	150	27,2	19	26	387	0,4
2010	10	ФРУКТОВАЯ ПОДПИВА (джем, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,1		14,8	58	3,4
2015	350	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (клюква, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,1		17,5	72	1,1
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,7	0,4	16,7	81	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>30,1</b>	<b>19,4</b>	<b>75</b>	<b>598</b>	<b>4,9</b>
<b>Всего</b>				<b>68,3</b>	<b>57</b>	<b>228,2</b>	<b>1707</b>	<b>37,2</b>

*Ирина Смирнова*



Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39

/Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

23 января 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,7	2,9	17,8	117	0,6
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	25	1,9	0,3	11,9	58	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,1	4,2	0,1	38	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
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,6</b>	<b>9,7</b>	<b>46,8</b>	<b>314</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	338	ФРУКТ (яблоки)	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,3</b>	<b>59</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед</b>								
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	6,7	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	115	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,8	4,2	19,5	126	9,5
2015	306	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	20	0,6		1,3	8	0,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2011	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,3	0,1	17,4	72	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>20,7</b>	<b>21,4</b>	<b>62,2</b>	<b>524</b>	<b>19,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
2015	350	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (клюква, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,1		14,6	60	0,9
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>26</b>	<b>16,5</b>	<b>61,3</b>	<b>501</b>	<b>3,4</b>
<b>Всего</b>				<b>56,8</b>	<b>48,1</b>	<b>182,6</b>	<b>1398</b>	<b>29</b>

*Ирина Смирнова*