



МЕНЮ

24 января 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								
2015	382	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	3,5	27,5	164	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
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	4,6	3,9	18,7	129	0,8
Итого			442	12,9	13,6	63	427	1,5
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
2008		ПЕЧЕНЬ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			210	3,1	3	39,3	196	1,4
Обед								
1994	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	6,2	6,4	12,4	132	0,8
2015	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	70/70	19,6	13	5	237	14,9
2004	508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,5	5,7	34	218	0
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,9	2,1	5,3	43	2,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			10,7	43	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			740	37,4	27,6	88	772	17,9
Уплотненный полдник								
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ (бройлера цыпленка потрош. 1 категории, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, масло сладко-сливочное несоленое)	220	13,8	13,3	22,1	265	25,5
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
	ТТК	МАННИК (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, сахар песок, крупа манная, кефир 2,5 % жирности, сода, ванилин)	50	2,9	7,8	23,9	176	0
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	30	0,2		0,5	4	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10,6	43	0
Итого			510	19,3	21,4	71,4	557	26,1
Всего				72,7	65,6	261,7	1952	46,9

Ирина Сергеевна Смирнова

Утверждаю



заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

24 января 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2015	382	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,4	2,9	21	128	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,1	3,5	17	117	0,7
Итого			365	10,9	10,9	52,4	352	1,3
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,2	52	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			155	2,8	2,9	33,8	173	1
Обед								
1994	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	180	5,6	5,9	11	119	1,1
2015	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	60/60	18,1	12,2	4,5	220	13,8
2004	508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,3	4,6	28,7	183	0
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,7	1,4	4,1	31	1,7
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,7	35	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			630	33,2	24,5	73,5	667	16,6
Уплотненный полдник								
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	12,5	12,3	20,2	243	23,3
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	20	0,2		0,3	3	0,4
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,5	46	0
	ТТК	МАННИК (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, сахар песок, крупа манная, кефир 2,5 % жирности, сода, ванилин)	50	2,9	7,8	23,8	177	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,8	36	0
Итого			440	17,3	20,3	62,6	505	23,7
Всего				64,2	58,6	222,3	1697	42,6

Ирина Смирнова