

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 100"  
\_\_\_\_\_/Дуплова И. В./**МЕНЮ**

1 марта 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>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С МАСЛОМ (пшено, *крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	5,41	6,01	25,22	176,78	0,54
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	160	2,62	2,63	10,97	78,33	0,47
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,33</b>	<b>13,17</b>	<b>51,71</b>	<b>366,81</b>	<b>1,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	**СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,61</b>	<b>0,13</b>	<b>12,25</b>	<b>52,14</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	2,22	1,68	11,76	71,40	4,80
2008	260	*АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, огурцы соленые, чеснок, морковь)	70	6,40	7,20	6,38	115,92	2,52
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	4,30	2,43	27,39	148,80	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (*смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	150	0,12	0,05	10,98	45,55	9,20
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>14,06</b>	<b>11,48</b>	<b>62,87</b>	<b>412,27</b>	<b>16,52</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	9,69	12,67	2,98	164,78	0,28
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2008	453	*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	75	4,00	1,50	46,40	214,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>19,40</b>	<b>19,37</b>	<b>64,99</b>	<b>511,30</b>	<b>12,34</b>
<b>Всего</b>				<b>44,40</b>	<b>44,15</b>	<b>191,82</b>	<b>1 342,52</b>	<b>30,87</b>

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 100"  
\_\_\_\_\_ /Дуплова И. В./**МЕНЮ**  
**1 марта 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>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С МАСЛОМ (пшено, *крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	6,40	6,77	30,43	208,68	0,61
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	2,94	2,96	12,46	88,64	0,54
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,64</b>	<b>14,26</b>	<b>58,41</b>	<b>409,02</b>	<b>1,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	*СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок виноградный)	150	0,44	0,29	23,72	101,85	1,20
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>23,72</b>	<b>101,85</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	2,96	2,24	15,68	95,20	6,40
2008	260	*АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, огурцы соленые, чеснок, морковь)	70	6,40	7,20	6,38	115,92	2,52
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	6,44	3,72	41,09	223,69	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (*смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	180	0,14	0,06	13,18	54,74	11,20
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>17,98</b>	<b>13,46</b>	<b>89,05</b>	<b>550,75</b>	<b>20,12</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,08	15,88	3,72	206,22	0,35
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	20	4,50	5,71	0,00	70,55	0,06
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2008	453	*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	75	4,00	1,50	46,40	214,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>22,91</b>	<b>23,99</b>	<b>65,73</b>	<b>570,33</b>	<b>12,43</b>
<b>Всего</b>				<b>52,97</b>	<b>52,00</b>	<b>236,91</b>	<b>1 631,95</b>	<b>34,90</b>