

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 1 апреля 2024 г.

### Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,97	6,48	16,81	145,71	0,54
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,52	18,38	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>7,35</b>	<b>13,05</b>	<b>43,72</b>	<b>322,29</b>	<b>0,56</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	120	0,09	0,04	11,29	46,84	3,71
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>11,29</b>	<b>46,84</b>	<b>3,71</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень), морская капуста)	150	5,19	1,76	7,71	67,70	3,80
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	35/35	11,39	8,55	3,00	148,55	8,86
2012	320	* ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (фасоль стручковая) (*фасоль (стручок), масло сладко-сливочное несоленое)	80	2,08	2,17	2,49	36,48	6,75
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>19,80</b>	<b>12,65</b>	<b>30,54</b>	<b>328,88</b>	<b>28,61</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	2,72	3,40	8,23	74,11	5,44
2012	115	*ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон пшеничный йодированный)	20	2,44	0,31	15,01	72,72	0,00
2012		*зеленый горошек (горошек зеленый консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,74	0,80
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	0,00	0,00	3,93	15,72	0,40
	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>8,01</b>	<b>4,65</b>	<b>43,88</b>	<b>248,89</b>	<b>6,64</b>
<b>Всего</b>				<b>35,25</b>	<b>30,39</b>	<b>129,43</b>	<b>946,90</b>	<b>39,52</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 1 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,65	0,07	33,30	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,58	7,25	18,78	163,14	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,07	20,67	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,98</b>	<b>13,84</b>	<b>46,24</b>	<b>342,21</b>	<b>0,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,11	0,04	13,94	57,83	4,66
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>13,94</b>	<b>57,83</b>	<b>4,66</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень), морская капуста)	200	6,93	2,34	10,27	90,31	5,06
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	50/40	13,66	10,26	3,51	177,91	10,62
2012	320	* ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (фасоль стручковая) (*фасоль (стручок), масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,85	3,10	3,43	51,06	9,27
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (*смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	180	0,14	0,06	13,16	54,64	11,19
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>25,62</b>	<b>16,00</b>	<b>43,09</b>	<b>435,12</b>	<b>36,14</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,20	4,00	9,68	87,19	6,40
2012	115	*ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон пшеничный йодированный)	20	2,44	0,31	15,02	72,79	0,00
2012		*зеленый горошек (горошек зеленый консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
2004	685	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,05	16,20	0,49
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,50</b>	<b>5,25</b>	<b>45,46</b>	<b>262,54</b>	<b>7,69</b>
<b>Всего</b>				<b>42,21</b>	<b>35,13</b>	<b>148,73</b>	<b>1 097,70</b>	<b>49,12</b>