

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 мая 2024 г.
Ясли 12 часов

| Сбор- ник реце- птур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая цен- ность, ккал | Вита- мин С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--|-------|-------------------|------------|------------------|---|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое) | 5 | 0,05 | 3,70 | 0,07 | 33,83 | 0,00 |
| 2010 | 40 | *КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 160/5 | 5,00 | 5,91 | 15,92 | 137,28 | 0,54 |
| 2010 | 98 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 160 | 1,86 | 1,99 | 12,28 | 75,93 | 0,33 |
| | ТК №004 | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный) | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 360 | 9,16 | 12,50 | 43,72 | 325,64 | 0,87 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | *КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности) | 100 | 2,81 | 3,10 | 3,88 | 57,23 | 0,28 |
| Итого | | | 100 | 2,81 | 3,10 | 3,88 | 57,23 | 0,28 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 8 | *РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, свинина мясная, сметана 15% жирности, чеснок, вода питьевая) | 150/5 | 2,62 | 4,79 | 10,25 | 102,48 | 4,26 |
| 2012 | 132 | *КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота, свинина мясная) | 180 | 8,83 | 19,42 | 10,89 | 293,54 | 25,93 |
| 2015 | 349 | *НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | 0,00 | 0,00 | 4,30 | 17,19 | 0,00 |
| | ТК №003 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий) | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| Итого | | | 515 | 13,49 | 24,45 | 38,16 | 474,41 | 30,19 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 255 | *КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛАМИНАРИЕЙ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, морская капуста) | 60 | 6,85 | 3,12 | 9,88 | 95,29 | 0,15 |
| 2010 | 78 | *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 120 | 2,77 | 3,89 | 15,81 | 109,58 | 7,38 |
| | ТК№0 15 | *ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие) | 30 | 0,24 | 0,00 | 0,78 | 4,20 | 1,20 |
| 2012 | 393 | *ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон) | 180 | 0,13 | 0,00 | 8,02 | 32,81 | 0,21 |
| | ТК №003 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий) | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| Итого | | | 420 | 12,03 | 7,25 | 47,21 | 303,08 | 8,94 |
| Всего | | | | 37,49 | 47,30 | 132,97 | 1 160,36 | 40,28 |

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 мая 2024 г.
Сад 12 часов

| Сбор- ник реце- птур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая цен- ность, ккал | Вита- мин С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---|-------|-------------------|------------|------------------|---|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,10 | 0,00 |
| 2010 | 40 | *КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180/5 | 6,27 | 6,92 | 20,80 | 170,97 | 0,61 |
| 2010 | 98 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 2,10 | 2,23 | 14,44 | 87,99 | 0,38 |
| | ТК №004 | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный) | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 400 | 10,67 | 13,68 | 50,76 | 370,66 | 0,99 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | *КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности) | 150 | 4,22 | 4,66 | 5,82 | 85,85 | 0,42 |
| Итого | | | 150 | 4,22 | 4,66 | 5,82 | 85,85 | 0,42 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 8 | *РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лавровый лист, свинина мясная, сметана 15% жирности, чеснок, вода питьевая) | 200/5 | 3,44 | 6,29 | 13,58 | 134,96 | 5,63 |
| 2012 | 132 | *КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота, свинина мясная) | 230 | 11,29 | 24,71 | 13,92 | 374,40 | 33,07 |
| 2015 | 349 | *НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 20,96 | 0,00 |
| | ТК №003 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий) | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| Итого | | | 645 | 16,77 | 31,24 | 45,47 | 591,52 | 38,70 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 255 | *КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛАМИНАРИЕЙ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, морская капуста) | 70 | 8,00 | 3,56 | 11,49 | 110,23 | 0,18 |
| 2010 | 78 | *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 140 | 3,22 | 4,60 | 18,45 | 128,39 | 8,60 |
| | ТК№0 15 | *ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие) | 30 | 0,24 | 0,00 | 0,78 | 4,20 | 1,20 |
| 2012 | 393 | *ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон) | 195 | 0,15 | 0,00 | 9,02 | 36,94 | 0,25 |
| | ТК №003 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий) | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| Итого | | | 465 | 13,65 | 8,40 | 52,46 | 340,96 | 10,23 |
| Всего | | | | 45,31 | 57,98 | 154,51 | 1 388,99 | 50,34 |