

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 февраля 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		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное 72,5%)	5	0,05	3,77	0,07	34,42	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	6,44	16,70	144,99	0,54
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,42	17,99	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			360	7,35	13,15	43,51	322,50	0,56
II Завтрак								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	120	0,09	0,04	11,44	47,42	3,73
Итого			120	0,09	0,04	11,44	47,42	3,73
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис круглозерновой), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150	5,41	1,90	10,04	79,20	3,99
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	11,38	8,73	2,88	149,80	8,89
2012	320	* ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (фасоль стручковая) (*фасоль (стручок), масло сладко-сливочное несоленое)	80	2,08	2,21	2,49	36,77	6,74
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (*смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	150	0,12	0,05	10,89	45,21	9,28
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			465	20,01	13,01	32,66	341,58	28,90
Уплотненный полдник								
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	8,22	74,09	5,44
2012	115	*ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон пшеничный йодированный)	20	2,45	0,31	15,05	72,95	0,00
2012		*зеленый горошек (горошек зеленый консервы)	20	0,60	0,04	1,25	7,73	0,80
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	0,00	0,00	3,92	15,67	0,32
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	8,02	4,65	43,89	249,04	6,56
Всего				35,47	30,85	131,50	960,54	39,75

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 февраля 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								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное 72,5%)	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)	180/5	5,58	7,25	18,76	163,07	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			400	7,98	13,82	46,19	341,82	0,63
II Завтрак								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,11	0,04	13,92	57,76	4,65
Итого			150	0,11	0,04	13,92	57,76	4,65
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис круглозерновой), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень))	200	7,21	2,36	13,14	103,11	5,09
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	13,67	10,26	3,49	177,88	10,62
2012	320	* ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (фасоль стручковая) (*фасоль (стручок), масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,85	3,09	3,43	50,95	9,27
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (*смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	180	0,14	0,06	13,19	54,77	11,19
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			610	25,91	16,01	45,97	447,91	36,17
Уплотненный полдник								
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	87,20	6,40
2012	115	*ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон пшеничный йодированный)	20	2,44	0,31	15,02	72,77	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	4,07	16,26	0,46
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			450	8,50	5,25	45,48	262,59	7,66
Всего				42,50	35,12	151,56	1 110,08	49,11