

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

5 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
2008	189	*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	5,82	7,15	25,32	189,98	1,04
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	4,60	4,66	11,39	106,86	0,72
	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>12,72</b>	<b>16,34</b>	<b>52,23</b>	<b>408,54</b>	<b>1,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	100	2,85	3,05	8,34	72,52	0,51
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,85</b>	<b>3,05</b>	<b>8,34</b>	<b>72,52</b>	<b>0,51</b>
<b>Обед</b>								
2012	70	*ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	150	1,48	3,78	4,06	60,69	4,43
2016	287	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (свинина мясная, вода питьевая, *крупа рисовая (рис круглозерновой), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	100/30	11,07	25,61	10,76	381,29	0,45
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,42	1,00	2,38	20,35	1,32
	ТК №039	*НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,10	19,59	80,37	0,75
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>14,09</b>	<b>30,61</b>	<b>43,15</b>	<b>573,30</b>	<b>6,95</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	100	18,46	12,39	16,22	253,97	0,19
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,59	1,62	3,85	32,18	0,08
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>21,88</b>	<b>15,43</b>	<b>48,53</b>	<b>423,15</b>	<b>5,50</b>
<b>Всего</b>				<b>51,54</b>	<b>65,43</b>	<b>152,25</b>	<b>1 477,51</b>	<b>14,72</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

5 марта 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	3,65	0,07	33,30	0,00
2008	189	*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшеница, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	6,55	8,05	28,49	213,77	1,17
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,17	5,23	13,39	122,39	0,81
	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>14,02</b>	<b>17,83</b>	<b>57,40</b>	<b>448,06</b>	<b>1,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	150	4,28	4,56	12,52	108,80	0,76
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,28</b>	<b>4,56</b>	<b>12,52</b>	<b>108,80</b>	<b>0,76</b>
<b>Обед</b>								
2012	70	*ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	200	1,94	4,80	5,34	78,24	5,88
2016	287	*«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (свинина мясная, вода питьевая, *крупа рисовая (рис круглозерновой), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	120/50	12,72	29,56	12,98	441,34	0,52
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,42	0,98	2,43	20,36	1,31
	ТК №039	*НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,12	23,51	96,46	0,90
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>17,24</b>	<b>35,70</b>	<b>56,98</b>	<b>697,60</b>	<b>8,61</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	120	22,09	14,81	19,38	303,47	0,23
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,59	1,55	3,85	31,55	0,08
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>25,53</b>	<b>17,78</b>	<b>51,72</b>	<b>472,26</b>	<b>5,55</b>
<b>Всего</b>				<b>61,07</b>	<b>75,87</b>	<b>178,62</b>	<b>1 726,72</b>	<b>16,90</b>