

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**6 февраля 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 72,5%)	5	0,05	3,77	0,07	34,42	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	11,58	107,64	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>16,48</b>	<b>52,42</b>	<b>410,64</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	1,45	3,72	4,04	59,89	4,66
2016	287	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ (свинина мясная, вода питьевая, *крупа рисовая (рис круглозерновой), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	60/60	7,57	18,21	8,83	270,43	0,26
	ТК№017	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,23	0,00	0,53	3,91	0,60
	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>10,37</b>	<b>22,15</b>	<b>39,35</b>	<b>445,20</b>	<b>6,27</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	18,39	12,32	16,02	252,30	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	0,60	1,63	3,85	32,30	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	0,77	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>21,82</b>	<b>15,37</b>	<b>48,33</b>	<b>421,65</b>	<b>5,50</b>
<b>Всего</b>				<b>47,76</b>	<b>57,05</b>	<b>148,44</b>	<b>1 350,01</b>	<b>14,04</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**6 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное 72,5%)	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)	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	13,41	122,47	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>17,81</b>	<b>57,42</b>	<b>447,94</b>	<b>1,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	150	4,28	4,56	12,52	108,83	0,76
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,28</b>	<b>4,56</b>	<b>12,52</b>	<b>108,83</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	4,77	5,37	78,04	5,92
2016	287	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ (свинина мясная, вода питьевая, *крупа рисовая (рис круглозерновой), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	80/80	8,74	20,91	10,61	312,56	0,29
	ТК№017	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,23	0,00	0,53	3,91	0,60
	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>13,07</b>	<b>26,04</b>	<b>52,74</b>	<b>552,17</b>	<b>7,71</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	14,83	19,34	303,50	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	1,56	3,86	31,73	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>17,81</b>	<b>51,69</b>	<b>472,47</b>	<b>5,55</b>
<b>Всего</b>				<b>56,90</b>	<b>66,22</b>	<b>174,37</b>	<b>1 581,41</b>	<b>16,00</b>