

Утверждаю

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

6 мая 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		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,70	0,07	33,83	0,00
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупка рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,57	5,98	19,53	150,86	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,46	18,15	0,02
2019	ТК№008	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			360	6,47	11,09	46,56	312,64	0,63
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	100	2,85	3,05	8,34	72,52	0,51
Итого			100	2,85	3,05	8,34	72,52	0,51
Обед								
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	3,55	4,04	58,42	4,42
2012	278	*БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)	60	8,97	20,96	1,47	286,76	0,01
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,94	2,50	25,11	138,77	0,00
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	20	0,27	0,49	1,41	11,36	0,42
	ТК№039	*НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (*компотная смесь, *клубника, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,10	19,51	80,06	0,75
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			490	16,77	27,84	64,26	636,57	5,60
Уплотненный полдник								
2012	260	*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, морская капуста)	60	7,22	0,48	5,40	54,94	0,41
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
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	0,00	0,00	4,13	16,54	0,35
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			370	12,24	5,27	40,79	259,66	8,14
Всего				38,33	47,25	159,95	1 281,39	14,88

Утверждаю

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

6 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупка рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,45	6,84	25,00	184,02	0,69
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	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			400	7,37	11,88	52,61	347,47	0,71
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	150	4,28	4,56	12,48	108,68	0,76
Итого			150	4,28	4,56	12,48	108,68	0,76
Обед								
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	4,78	5,35	77,98	5,88
2012	278	*БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)	70	10,43	24,45	1,61	333,93	0,01
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,92	3,02	31,36	172,45	0,00
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	30	0,41	0,81	2,12	17,71	0,63
	ТК№039	*НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (*компотная смесь, *клубника, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,12	23,41	96,07	0,90
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			610	19,86	33,42	76,57	759,34	7,42
Уплотненный полдник								
2012	260	*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, морская капуста)	70	8,43	0,56	6,29	64,09	0,49
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,22	4,58	18,45	128,24	8,60
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,91	19,64	0,49
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			420	13,91	6,04	45,10	290,57	9,58
Всего				45,42	55,90	186,76	1 506,06	18,47