

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,10 | 0,00 |
| 2010 | 31 | *КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 160/5 | 4,66 | 5,73 | 18,33 | 143,29 | 0,54 |
| 2010 | 97 | *ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок) | 160 | 2,62 | 2,63 | 9,03 | 70,55 | 0,47 |
| | ТК №004 | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный) | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 360 | 9,58 | 12,89 | 42,88 | 325,54 | 1,01 |
| 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 109 | *БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень)) | 150/20 | 3,15 | 1,62 | 10,71 | 70,15 | 0,41 |
| 2012 | 277 | *ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*куриное бедро филе, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста) | 60 | 8,73 | 9,79 | 2,63 | 133,62 | 1,08 |
| 2010 | 78 | *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 80 | 1,83 | 2,56 | 10,54 | 72,78 | 4,92 |
| 2008 | 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 |
| Итого | | | 505 | 15,06 | 14,19 | 50,36 | 391,43 | 7,76 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2015 | 210 | *КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *капуста цветная, масло сладко-сливочное несоленое) | 155 | 8,08 | 11,31 | 3,52 | 148,32 | 11,87 |
| 2012 | | *СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский) | 15 | 3,41 | 4,34 | 0,00 | 53,52 | 0,04 |
| 2019 | ТК№008 | *КЕКС "ДЕТСКИЙ" (*кекс "детский") | 37 | 2,18 | 1,74 | 27,75 | 135,42 | 0,00 |
| 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 |
| Итого | | | 387 | 15,98 | 18,29 | 46,85 | 416,58 | 11,92 |
| Всего | | | | 43,43 | 48,47 | 143,97 | 1 190,78 | 20,97 |

Утверждаю

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

7 февраля 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 | 3,65 | 0,07 | 33,30 | 0,00 |
| 2010 | 31 | *КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 180/5 | 5,23 | 6,32 | 21,19 | 162,46 | 0,61 |
| 2010 | 97 | *ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок) | 180 | 2,94 | 2,96 | 10,12 | 79,29 | 0,54 |
| | ТК №004 | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный) | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 400 | 10,47 | 13,83 | 46,83 | 353,65 | 1,15 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | *КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности) | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,05 |
| Итого | | | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,05 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 109 | *БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень)) | 200/20 | 4,31 | 2,11 | 15,52 | 98,49 | 0,32 |
| 2012 | 277 | *ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*куриное бедро филе, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста) | 70 | 10,19 | 11,44 | 2,98 | 155,76 | 1,28 |
| 2010 | 78 | *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 120 | 2,77 | 3,91 | 15,81 | 109,81 | 7,38 |
| 2008 | 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 |
| Итого | | | 650 | 19,66 | 17,82 | 71,07 | 525,63 | 10,48 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2015 | 210 | *КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *капуста цветная, масло сладко-сливочное несоленое) | 170 | 8,88 | 12,37 | 3,84 | 162,45 | 13,05 |
| 2012 | | *СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский) | 20 | 4,50 | 5,72 | 0,00 | 70,62 | 0,06 |
| 2019 | ТК№008 | *КЕКС "ДЕТСКИЙ" (*кекс "детский") | 37 | 2,18 | 1,74 | 27,77 | 135,53 | 0,00 |
| 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 |
| Итого | | | 437 | 17,89 | 20,73 | 47,22 | 448,16 | 13,13 |
| Всего | | | | 52,37 | 57,18 | 171,12 | 1 415,94 | 25,81 |