

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 марта 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,49	5,71	17,97	141,56	0,45
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	160	3,49	3,72	13,23	100,88	0,62
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	10,28	13,96	46,72	354,14	1,07
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	57	* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/5	1,36	3,81	9,25	77,03	4,04
1994	309	*РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (*рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	80	13,28	8,34	3,90	142,52	1,45
2003	450	*РИС С ОВОЩАМИ (*крупа рисовая (рис пропаренный), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый, морковь)	80	1,97	3,08	19,58	113,96	0,33
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,41	0,15	12,47	57,91	30,40
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			480	18,04	15,50	51,56	422,02	36,22
Уплотненный полдник								
2012	234	**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	100/20	14,25	8,46	26,68	242,21	0,34
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	100	0,40	0,40	9,93	44,45	4,02
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	150	0,01	0,00	3,94	15,76	0,48
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	16,91	9,76	56,00	381,02	4,84
Всего				48,08	42,27	162,62	1 229,70	42,64

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 100"
_____/Дуплова И. В./**МЕНЮ**
7 марта 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,06	6,44	20,88	162,14	0,50
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	180	3,93	4,19	14,89	113,49	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,29	15,16	51,29	387,33	1,20
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	150	4,28	4,56	12,51	108,77	0,76
Итого			150	4,28	4,56	12,51	108,77	0,76
Обед								
2012	57	* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
1994	309	*РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (*рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	100	16,60	10,44	4,90	178,17	1,80
2003	450	*РИС С ОВОЩАМИ (*крупа рисовая (рис пропаренный), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый, морковь)	100	2,53	3,60	25,93	146,67	0,66
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,18	14,80	68,67	36,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			615	27,27	22,76	68,65	595,71	43,56
Уплотненный полдник								
2012	234	**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	120/20	16,67	9,80	30,81	280,98	0,39
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	100	0,40	0,40	9,93	44,45	4,02
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,91	19,63	0,48
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			450	19,33	11,10	61,10	423,66	4,89
Всего				62,17	53,58	193,55	1 515,47	50,41