

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 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 72,5%)	5	0,05	3,77	0,07	34,42	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	18,17	142,33	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	14,10	46,92	356,23	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	3,84	9,28	77,53	4,05
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	13,32	8,35	3,90	142,76	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	13,44	61,78	30,40
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			480	18,08	15,54	52,56	426,63	36,23
Уплотненный полдник								
2012	212	*ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ (макаронные изделия (вермишель), вода питьевая, *творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	100/20	8,83	7,21	31,04	225,98	0,11
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	150	0,00	0,00	3,92	15,67	0,32
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			430	11,60	8,63	63,29	377,93	5,65
Всего				42,81	41,32	171,11	1 233,31	43,46

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 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 72,5%)	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	5,05	6,42	20,88	161,88	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	14,88	113,43	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,28	15,14	51,28	387,01	1,20
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	150	4,28	4,56	12,52	108,83	0,76
Итого			150	4,28	4,56	12,52	108,83	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	10,43	4,92	178,24	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	0,17	15,76	72,50	35,94
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			615	27,27	22,74	69,63	599,61	43,50
Уплотненный полдник								
2012	212	**ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ (макаронные изделия (вермишель), вода питьевая, *творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	120/20	11,94	9,21	34,55	270,82	0,14
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,91	19,62	0,46
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			480	14,72	10,63	67,79	426,72	5,82
Всего				57,55	53,07	201,22	1 522,17	51,28