

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое) | 5 | 0,05 | 3,70 | 0,07 | 33,76 | 0,00 |
| 2010 | 33 | *КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 160/5 | 4,70 | 6,13 | 20,73 | 157,20 | 0,61 |
| 2010 | 96 | *ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 160 | 0,08 | 0,00 | 4,51 | 18,36 | 0,02 |
| 2019 | ТК№008 | *ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш. сорт) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,00 |
| Итого | | | 360 | 7,08 | 12,77 | 47,63 | 334,42 | 0,63 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 378 | *КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (клубника) (*клубника, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный) | 120 | 0,14 | 0,05 | 11,59 | 48,19 | 10,12 |
| Итого | | | 120 | 0,14 | 0,05 | 11,59 | 48,19 | 10,12 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 12 | *СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень)) | 150/5 | 1,96 | 4,29 | 3,67 | 68,76 | 4,09 |
| 2012 | 278 | *БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная) | 60 | 8,93 | 20,93 | 1,35 | 285,97 | 0,01 |
| 2010 | 75 | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 80 | 3,93 | 2,47 | 25,02 | 138,11 | 0,00 |
| 2012 | 320 | **ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 20 | 0,27 | 0,45 | 1,42 | 11,04 | 0,42 |
| | 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) | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| Итого | | | 495 | 17,23 | 28,48 | 63,77 | 645,45 | 5,27 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 260 | *ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, морская капуста) | 60 | 7,23 | 0,48 | 5,40 | 55,00 | 0,41 |
| 2010 | 78 | *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 120 | 2,77 | 3,98 | 15,81 | 110,38 | 7,38 |
| 2008 | 40 | *САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное) | 30 | 0,48 | 1,53 | 2,31 | 24,90 | 8,10 |
| 2012 | 391 | *ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок) | 160 | 0,01 | 0,00 | 4,22 | 16,88 | 0,49 |
| | ТК №004 | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный) | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 400 | 12,74 | 6,89 | 43,19 | 285,76 | 16,38 |
| Всего | | | | 37,19 | 48,19 | 166,18 | 1 313,82 | 32,40 |

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 100"
_____ /Дуплова И. В./**МЕНЮ**
8 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, 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 (*крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 180/5 | 5,45 | 6,86 | 25,00 | 184,14 | 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 | *ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш. сорт) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,00 |
| Итого | | | 400 | 7,85 | 13,43 | 52,43 | 362,89 | 0,71 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 378 | *КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (клубника) (*клубника, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный) | 150 | 0,17 | 0,06 | 14,27 | 59,34 | 12,62 |
| Итого | | | 150 | 0,17 | 0,06 | 14,27 | 59,34 | 12,62 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 12 | *СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень)) | 200/5 | 2,61 | 5,65 | 4,84 | 90,61 | 5,37 |
| 2012 | 278 | *БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная) | 70 | 10,43 | 24,45 | 1,62 | 333,95 | 0,01 |
| 2010 | 75 | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 100 | 4,92 | 3,04 | 31,35 | 172,60 | 0,00 |
| 2012 | 320 | **ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 30 | 0,41 | 0,83 | 2,12 | 17,91 | 0,63 |
| | 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 | | | 615 | 20,53 | 34,33 | 76,16 | 772,73 | 6,91 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 260 | *ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, морская капуста) | 70 | 8,43 | 0,56 | 6,31 | 64,15 | 0,50 |
| 2010 | 78 | *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 140 | 3,22 | 4,60 | 18,45 | 128,39 | 8,60 |
| 2008 | 40 | *САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное) | 30 | 0,48 | 1,53 | 2,31 | 24,90 | 8,10 |
| 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 | 14,39 | 7,59 | 47,43 | 315,67 | 17,68 |
| Всего | | | | 42,94 | 55,41 | 190,29 | 1 510,63 | 37,92 |