

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

**МЕНЮ**

8 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,70	0,07	33,83	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	4,46	5,55	16,94	135,50	0,54
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
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>6,84</b>	<b>10,15</b>	<b>36,92</b>	<b>266,08</b>	<b>0,56</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	100	2,85	3,05	8,34	72,52	0,51
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,85</b>	<b>3,05</b>	<b>8,34</b>	<b>72,52</b>	<b>0,51</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	150	4,85	3,22	11,38	94,13	2,85
2012	304	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, *куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	150	16,88	29,93	37,35	485,99	1,27
2012		*кукуруза консервированная (кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,78	0,80
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,06	0,06	16,73	68,01	0,61
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>24,43</b>	<b>33,49</b>	<b>79,44</b>	<b>717,11</b>	<b>5,53</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,18	4,02	17,46	114,98	8,80
2008	60	*СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	4,26	4,26	0,96	59,40	1,20
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	1,05	2,43	6,12	50,93	3,29
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	3,95	15,80	0,53
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,54</b>	<b>10,95</b>	<b>41,21</b>	<b>302,31</b>	<b>13,82</b>
<b>Всего</b>				<b>43,66</b>	<b>57,64</b>	<b>165,91</b>	<b>1 358,02</b>	<b>20,42</b>

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

**МЕНЮ**

8 мая 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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	5,24	6,33	21,21	162,62	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,07	20,67	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,64</b>	<b>10,88</b>	<b>41,80</b>	<b>295,19</b>	<b>0,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	150	4,28	4,56	12,53	108,88	0,76
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,28</b>	<b>4,56</b>	<b>12,53</b>	<b>108,88</b>	<b>0,76</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	200	6,40	4,17	15,16	123,78	3,80
2012	304	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, *куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	180	20,25	35,94	44,83	583,61	1,52
2012		*кукуруза консервированная (кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,07	0,07	20,02	81,43	0,73
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>29,36</b>	<b>40,46</b>	<b>93,99</b>	<b>857,78</b>	<b>6,85</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,58	4,87	20,64	136,97	10,40
2008	60	*СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	4,26	4,26	0,96	59,40	1,20
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	70	1,46	3,45	8,42	71,26	4,59
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	5,42	21,69	0,50
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>10,35</b>	<b>12,82</b>	<b>48,16</b>	<b>350,52</b>	<b>16,69</b>
<b>Всего</b>				<b>51,63</b>	<b>68,72</b>	<b>196,48</b>	<b>1 612,37</b>	<b>24,93</b>