

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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
2008	189	*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	5,82	7,15	25,32	189,98	1,04
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	4,68	4,74	11,49	108,13	0,73
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
Итого			365	12,85	20,05	52,40	442,91	1,77
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	162	4,71	5,02	7,38	94,28	0,84
Итого			162	4,71	5,02	7,38	94,28	0,84
Обед								
2012	70	*ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, петрушка, лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	150	2,08	5,00	4,42	71,80	5,08
2012	277	*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	60	7,06	17,00	2,13	189,89	0,40
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	3,97	2,79	17,88	112,25	0,00
	ТК№017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	34	0,23	0,00	0,53	3,91	0,60
	ТК№039	*НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (*компотная смесь, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,10	19,66	80,69	0,75
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			494	15,48	25,13	57,34	519,74	6,83
Уплотненный полдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	115	15,64	10,59	15,01	221,04	0,16
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,57	1,54	3,82	31,28	0,08
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	129	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
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			454	19,04	13,55	47,29	389,32	5,47
Всего				52,08	63,75	164,41	1 446,25	14,91

Утверждаю

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

Сборник рецептур	№ 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
2008	189	*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	6,55	8,05	28,49	213,77	1,17
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,23	5,29	13,49	123,52	0,82
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	14,08	17,87	57,50	448,99	1,99
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	182	5,30	5,66	8,30	106,01	0,95
Итого			182	5,30	5,66	8,30	106,01	0,95
Обед								
2012	70	*ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, петрушка, лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	200	2,76	6,34	5,82	92,51	6,67
2012	277	*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	70	8,20	19,70	2,49	220,32	0,47
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,22	4,22	28,06	174,80	0,00
	ТК №017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	34	0,23	0,00	0,53	3,91	0,60
	ТК №039	*НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (*компотная смесь, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			624	19,57	30,62	73,22	649,58	8,64
Уплотненный полдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	145	19,76	13,10	18,76	276,07	0,20
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,58	1,52	3,85	31,34	0,08
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
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			515	23,19	16,04	51,10	444,65	5,52
Всего				62,14	70,19	190,12	1 649,23	17,10