

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 января 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	3,70	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	4,66	5,57	18,32	141,88	0,54
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	160	2,63	2,64	9,15	71,10	0,47
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	9,59	12,81	42,99	325,41	1,01
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	90	2,53	2,79	3,49	51,51	0,25
Итого			90	2,53	2,79	3,49	51,51	0,25
Обед								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, петрушка)	145/20	3,04	1,39	11,39	70,41	1,15
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, яйца куриные (шт.))	45	9,88	11,76	2,86	156,71	0,49
2003	450	*РИС С ОВОЩАМИ (*крупа рисовая (рис пропаренный), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый, морковь)	100	2,45	3,93	24,58	143,63	0,40
	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			490	17,51	17,42	71,21	512,64	2,79
Уплотненный полдник								
2015	210	*КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *капуста цветная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,83	11,04	3,40	144,45	11,54
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,40	4,32	0,00	53,31	0,04
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	55	4,24	6,27	32,84	204,39	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,12	0,70	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	33	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			403	17,78	22,53	51,81	481,45	11,59
Всего				47,41	55,55	169,50	1 371,01	15,64

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 января 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	3,65	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	5,23	6,34	21,21	162,70	0,61
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	2,94	2,96	10,15	79,40	0,54
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	10,47	13,85	46,88	354,00	1,15
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	135	3,92	4,33	5,41	79,74	0,95
Итого			135	3,92	4,33	5,41	79,74	0,95
Обед								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, петрушка)	195/20	4,09	1,83	15,64	95,65	1,48
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, яйца куриные (шт.))	65	13,80	16,35	3,97	218,14	0,68
2003	450	*РИС С ОВОЩАМИ (*крупа рисовая (рис пропаренный), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый, морковь)	130	3,29	4,68	33,69	190,57	0,86
	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			620	23,34	23,22	89,62	662,40	3,92
Уплотненный полдник								
2015	210	*КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *капуста цветная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	9,40	13,11	4,08	172,17	13,81
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	55	4,21	6,32	32,84	204,80	0,00
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	20	4,50	5,72	0,00	70,65	0,06
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,95	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	33	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			468	20,44	26,05	52,53	527,17	13,89
Всего			58,17	67,45	194,44	1 623,31	19,91	