

Утверждаю

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

# МЕНЮ

11 марта 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	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупка рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,71	6,00	20,95	157,25	0,61
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
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>7,09</b>	<b>12,64</b>	<b>47,80</b>	<b>334,33</b>	<b>0,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	120	0,09	0,04	11,08	46,05	3,72
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>11,08</b>	<b>46,05</b>	<b>3,72</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150/5	1,97	4,41	3,67	69,92	4,09
2012	278	*БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)	60	8,97	20,96	1,47	286,76	0,01
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,94	2,50	25,11	138,77	0,00
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	20	0,27	0,49	1,41	11,36	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)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>16,27</b>	<b>28,58</b>	<b>57,61</b>	<b>617,78</b>	<b>5,27</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	260	*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, морская капуста)	60	7,22	0,48	5,40	54,94	0,41
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,77	3,89	15,81	109,58	7,38
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,48	1,55	2,33	25,15	8,18
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	0,00	0,00	4,13	16,54	0,35
	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>12,72</b>	<b>6,82</b>	<b>43,12</b>	<b>284,81</b>	<b>16,32</b>
<b>Всего</b>				<b>36,17</b>	<b>48,08</b>	<b>159,61</b>	<b>1 282,97</b>	<b>25,94</b>

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 100"  
\_\_\_\_\_ /Дуплова И. В./**МЕНЮ**  
**11 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
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 (*крупка рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,45	6,84	25,03	184,08	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,85</b>	<b>13,41</b>	<b>52,46</b>	<b>362,83</b>	<b>0,71</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,11	0,04	13,91	57,73	4,65
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>13,91</b>	<b>57,73</b>	<b>4,65</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, 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	5,68	4,84	90,88	5,37
2012	278	*БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)	70	10,43	24,44	1,62	333,84	0,01
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,93	3,06	31,37	172,83	0,00
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	30	0,41	0,83	2,12	17,92	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
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>20,54</b>	<b>34,37</b>	<b>76,18</b>	<b>773,13</b>	<b>6,91</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	260	*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, морская капуста)	70	8,43	0,56	6,31	64,14	0,50
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,22	4,58	18,45	128,20	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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>14,39</b>	<b>7,57</b>	<b>47,43</b>	<b>315,47</b>	<b>17,68</b>
<b>Всего</b>				<b>42,89</b>	<b>55,39</b>	<b>189,98</b>	<b>1 509,16</b>	<b>29,95</b>