

Утверждаю

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

11 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	33,80	0,00
2010	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	160/5	4,82	6,36	14,24	133,96	0,67
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	160	3,49	3,72	13,32	101,21	0,62
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	10,61	14,68	43,08	347,57	1,29
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Итого			100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Обед								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, свинина мясная, соль йодированная, лавровый лист, чеснок, вода питьевая)	150	2,26	4,02	7,85	84,00	5,30
1994	394	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	150	13,18	28,58	21,06	462,49	10,46
	ТК№014	*ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	30	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
	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			510	17,88	33,02	62,36	695,26	19,51
Уплотненный полдник								
2012	238	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	10,47	8,78	18,88	198,53	0,45
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,59	1,54	3,84	31,55	0,08
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	100	0,40	0,40	9,93	44,45	4,02
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			410	13,77	11,62	48,23	353,85	4,56
Всего				45,07	62,42	157,55	1 453,91	25,64

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180/5	5,40	7,16	15,88	150,12	0,75
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	180	3,93	4,19	14,88	113,44	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,63	15,88	46,28	375,26	1,45
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	150	4,22	4,66	5,82	85,85	0,42
Итого			150	4,22	4,66	5,82	85,85	0,42
Обед								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, свинина мясная, соль йодированная, лавровый лист, чеснок, вода питьевая)	200	3,03	5,39	10,53	112,49	7,06
1994	394	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	180	15,76	34,30	25,27	554,86	12,56
	ТК№014	*ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	30	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
	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			620	21,25	40,13	73,17	832,21	23,52
Уплотненный полдник								
2012	238	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	120	15,12	11,62	22,85	259,41	0,57
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	1,54	3,83	31,35	0,08
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	100	0,40	0,40	9,93	44,45	4,02
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			460	18,43	14,46	52,22	414,77	4,69
Всего				55,53	75,13	177,49	1 708,09	30,08