

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 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	3,71	0,07	33,89	0,00
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	5,20	5,99	16,98	142,95	0,53
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	160	1,84	1,96	12,19	75,19	0,33
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	9,34	12,56	44,69	330,63	0,86
II Завтрак								
2012	399	**СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	125	0,60	0,12	12,24	52,14	1,00
Итого			125	0,60	0,12	12,24	52,14	1,00
Обед								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, свинина мясная, сметана 15% жирности, чеснок, вода питьевая)	150/5	2,63	4,77	10,44	95,90	4,23
2012	132	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота, свинина мясная)	180	9,86	21,72	11,14	281,38	26,07
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,48	17,92	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			500	13,51	26,61	32,42	425,80	30,30
Уплотненный полдник								
2012	255	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	60	6,85	3,01	9,86	93,93	0,14
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,76	3,95	15,80	110,05	7,37
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	25	0,38	1,21	1,82	19,67	6,40
2012	393	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,13	0,00	11,86	48,11	0,21
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			415	12,37	9,07	54,79	350,36	14,12
Всего				35,82	48,36	144,14	1 158,93	46,28

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	6,24	6,85	20,75	169,95	0,60
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,08	2,21	14,26	86,74	0,37
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	10,62	13,61	50,53	368,59	0,97
II Завтрак								
2012	399	*СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок виноградный)	138	0,40	0,27	21,81	93,65	1,10
Итого			138	0,40	0,27	21,81	93,65	1,10
Обед								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, свинина мясная, сметана 15% жирности, чеснок, вода питьевая)	200/5	3,48	6,36	13,80	127,32	5,59
2012	132	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота, свинина мясная)	230	12,59	27,63	14,16	358,30	33,26
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,21	20,82	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			645	18,11	34,23	45,89	567,64	38,85
Уплотненный полдник								
2012	255	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	70	7,97	3,56	11,49	110,11	0,16
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,21	4,57	18,43	127,97	8,60
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	25	0,38	1,22	1,85	19,92	6,48
2012	393	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	195	0,15	0,00	12,93	52,58	0,25
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			460	13,96	10,25	60,15	389,18	15,49
Всего				43,09	58,36	178,38	1 419,06	56,41