

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 марта 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	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,49	5,56	17,03	136,52	0,52
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	160	1,86	1,99	12,28	75,99	0,33
	TK №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	8,65	12,08	44,83	324,21	0,85
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	100	2,85	3,04	8,42	72,84	0,51
Итого			100	2,85	3,04	8,42	72,84	0,51
Обед								
2012	73	*РАССОЛЬНИК рыбный (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, *рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, соль йодированная, морская капуста)	150	8,82	5,72	8,18	118,99	4,46
2008	261	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок)	50/50	13,26	8,58	8,68	165,59	11,98
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
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,42	0,91	2,39	19,54	1,30
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,41	0,15	12,48	57,82	30,00
	TK №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			505	27,90	18,27	55,97	504,79	47,74
Уплотненный полдник								
2015	222	*ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	100	14,94	9,16	17,36	214,25	0,15
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	1,60	3,91	32,30	0,08
2012	385	*ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ (яблоки, *корица, сахар песок)	100	0,33	0,33	9,08	42,84	3,45
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,12	0,71	0,01
	TK №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			410	18,16	11,99	45,92	368,70	3,69
Всего				57,56	45,38	155,14	1 270,54	52,79

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

12 марта 2024 г.

Сад 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	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,07	6,27	20,00	157,16	0,59
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,10	2,23	13,86	85,67	0,38
	TK №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	9,47	13,03	49,38	354,53	0,97
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	150	4,28	4,56	12,51	108,77	0,76
Итого			150	4,28	4,56	12,51	108,77	0,76
Обед								
2012	73	*РАССОЛЬНИК рыбный (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, *рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, соль йодированная, морская капуста)	200	11,62	7,66	10,89	158,23	5,93
2008	261	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок)	50/50	13,26	8,58	8,68	165,59	11,98
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,67	3,95	25,54	160,19	0,00
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,42	1,00	2,44	20,56	1,31
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,18	14,80	68,67	36,00
	TK №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			630	33,51	21,61	75,07	634,44	55,22
Уплотненный полдник								
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	1,57	3,85	31,74	0,08
2015	222	*ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	120	18,05	10,98	20,97	257,95	0,18
2012	385	*ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ (яблоки, *корица, сахар песок)	100	0,33	0,33	9,17	43,19	3,45
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
	TK №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			460	21,30	13,78	49,60	412,44	3,73
Всего				68,56	52,98	186,56	1 510,18	60,68