

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 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		
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	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,46	18,15	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	7,04	10,17	38,30	272,46	0,56
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	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	150	4,85	3,22	11,38	94,13	2,85
2012	304	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, *куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	150	16,88	29,93	37,35	485,99	1,27
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,78	0,80
	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
Итого			485	23,45	33,41	75,94	698,87	5,67
Уплотненный полдник								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,18	4,02	17,46	114,98	8,80
2008	60	*СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	4,26	4,26	0,96	59,40	1,20
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	1,05	2,43	6,12	50,93	3,29
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	3,95	15,80	0,53
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			400	9,54	10,95	41,21	302,31	13,82
Всего				42,84	57,63	159,33	1 330,87	20,33

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	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	6,33	21,20	162,58	0,61
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
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	7,63	10,86	41,76	294,83	0,63
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	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	200	6,40	4,18	15,15	123,87	3,80
2012	304	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, *куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	180	20,25	35,93	44,83	583,57	1,52
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
	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			610	29,41	40,51	97,47	872,86	7,02
Уплотненный полдник								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,58	4,87	20,64	136,91	10,40
2008	60	*СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	4,26	4,26	0,96	59,40	1,20
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	70	1,46	3,50	8,42	71,72	4,60
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	5,42	21,68	0,48
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			450	10,35	12,87	48,16	350,91	16,68
Всего				51,61	68,90	193,21	1 604,45	24,75