

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**14 февраля 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	3,77	0,07	34,42	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	5,64	18,45	142,96	0,54
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,42	17,99	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>7,04</b>	<b>10,31</b>	<b>38,39</b>	<b>273,97</b>	<b>0,56</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,81</b>	<b>3,10</b>	<b>3,88</b>	<b>57,23</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, *куриное бедро филе, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	150	4,86	3,24	11,45	94,45	2,84
2012	304	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	150	13,55	22,99	25,13	361,39	1,04
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,77	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
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>20,13</b>	<b>26,49</b>	<b>63,79</b>	<b>574,58</b>	<b>5,43</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,18	4,09	17,46	115,53	8,80
2008	60	*СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	4,30	4,30	0,97	59,99	1,21
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	1,05	2,39	6,25	51,17	3,31
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,01	3,96	15,86	0,64
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,58</b>	<b>11,03</b>	<b>41,36</b>	<b>303,75</b>	<b>13,96</b>
<b>Всего</b>				<b>39,56</b>	<b>50,93</b>	<b>147,42</b>	<b>1 209,53</b>	<b>20,23</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 14 февраля 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	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	6,31	21,17	162,26	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,63</b>	<b>10,84</b>	<b>41,73</b>	<b>294,51</b>	<b>0,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	150	4,22	4,66	5,82	85,85	0,42
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,22</b>	<b>4,66</b>	<b>5,82</b>	<b>85,85</b>	<b>0,42</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, *куриное бедро филе, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	200	6,39	4,16	15,15	123,82	3,79
2012	304	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	180	16,24	27,45	30,24	432,80	1,25
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
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>25,39</b>	<b>32,01</b>	<b>82,88</b>	<b>722,04</b>	<b>6,74</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,58	4,87	20,64	136,98	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	3,48	8,40	71,38	4,59
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	5,39	21,56	0,46
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>10,35</b>	<b>12,85</b>	<b>48,11</b>	<b>350,52</b>	<b>16,65</b>
<b>Всего</b>				<b>47,59</b>	<b>60,36</b>	<b>178,54</b>	<b>1 452,92</b>	<b>24,44</b>