

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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)	6	0,06	4,35	0,08	39,72	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	4,83	6,92	14,68	140,72	0,66
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	160	3,49	3,72	13,23	100,86	0,62
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			361	10,63	15,89	43,44	359,90	1,28
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	100	2,85	3,05	8,34	72,52	0,51
Итого			100	2,85	3,05	8,34	72,52	0,51
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)	150	2,27	4,38	8,71	90,33	5,42
1994	394	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	150	13,22	29,16	20,94	467,76	10,40
2012		*зеленый горошек (горошек зеленый консервы)	20	0,61	0,04	1,29	7,92	0,82
	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)	16	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			486	17,22	33,80	56,89	676,98	17,39
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)	105	11,25	10,29	18,19	212,49	0,44
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,70	1,93	4,06	36,37	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	0,08	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			415	14,68	13,52	47,79	372,87	4,56
Всего				45,38	66,26	156,46	1 482,27	23,74

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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	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	7,14	15,90	149,95	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	14,89	113,49	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,63	15,86	46,31	375,14	1,45
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ 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								
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	5,38	10,51	112,30	7,06
1994	394	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	180	15,77	34,34	25,28	555,22	12,56
2012		*зеленый горошек (горошек зеленый 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	21,56	40,12	73,28	832,94	21,32
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	15,13	11,61	22,84	259,42	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	0,59	1,57	3,85	31,74	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	18,45	14,48	52,23	415,17	4,69
Всего				55,92	75,02	184,33	1 732,02	28,22