

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 15 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       |               | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)   | 5          | 0,05              | 3,71         | 0,07          | 33,87                         | 0,00          |
| 2010                       | 33            | *КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>(*крупка рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 160/5      | 4,75              | 6,16         | 20,87         | 158,26                        | 0,62          |
| 2010                       | 96            | *ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)   | 160        | 0,08              | 0,00         | 4,44          | 18,05                         | 0,02          |
| 2019                       | ТК№008        | *ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)  | 30         | 2,27              | 2,96         | 22,49         | 126,07                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>360</b> | <b>7,15</b>       | <b>12,83</b> | <b>47,87</b>  | <b>336,25</b>                 | <b>0,64</b>   |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 378           | *КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД<br>(*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)  | 120        | 0,09              | 0,04         | 11,00         | 45,64                         | 3,68          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>120</b> | <b>0,09</b>       | <b>0,04</b>  | <b>11,00</b>  | <b>45,64</b>                  | <b>3,68</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 12            | *СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень)) | 150/5      | 2,04              | 4,17         | 3,97          | 62,34                         | 4,46          |
| 2012                       | 278           | *БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)   | 60         | 8,94              | 20,91        | 1,37          | 229,94                        | 0,01          |
| 2010                       | 75            | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 80         | 2,93              | 2,30         | 18,64         | 107,13                        | 0,00          |
| 2012                       | 320           | **ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br>(морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 20         | 0,27              | 0,51         | 1,41          | 11,59                         | 0,42          |
|                            | ТК№039        | *НАПИТОК ЯГОДНЫЙ<br>(*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок)   | 150        | 0,10              | 0,10         | 19,59         | 80,37                         | 0,75          |
|                            | ТК №003       | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб дарницкий)   | 30         | 2,04              | 0,24         | 12,72         | 61,20                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>495</b> | <b>16,32</b>      | <b>28,23</b> | <b>57,70</b>  | <b>552,57</b>                 | <b>5,64</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 260           | *ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ<br>(*рыба горбуша филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый)   | 60         | 9,05              | 2,94         | 5,40          | 83,15                         | 0,47          |
| 2010                       | 78            | *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 120        | 2,79              | 4,03         | 15,83         | 110,95                        | 7,38          |
| 2012                       | 213           | *ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))  | 41         | 5,07              | 4,60         | 0,28          | 62,72                         | 0,00          |
| 2012                       | 391           | *ЧАЙ КАРКАДЕ<br>(*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)  | 150        | 0,00              | 0,00         | 3,20          | 12,82                         | 0,37          |
|                            | ТК №004       | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(*батон пшеничный йодированный)   | 30         | 2,25              | 0,90         | 15,45         | 78,60                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>401</b> | <b>19,16</b>      | <b>12,47</b> | <b>40,16</b>  | <b>348,24</b>                 | <b>8,22</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>42,72</b>      | <b>53,57</b> | <b>156,73</b> | <b>1 282,70</b>               | <b>18,18</b>  |

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 15 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       |               | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)   | 5          | 0,05              | 3,65         | 0,07          | 33,30                         | 0,00          |
| 2010                       | 33            | *КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>(*крупка рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 180/5      | 5,50              | 6,91         | 25,10         | 185,11                        | 0,70          |
| 2010                       | 96            | *ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)   | 180        | 0,10              | 0,00         | 5,07          | 20,67                         | 0,02          |
| 2019                       | ТК№008        | *ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)  | 30         | 2,27              | 2,96         | 22,49         | 126,07                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>400</b> | <b>7,92</b>       | <b>13,52</b> | <b>52,73</b>  | <b>365,15</b>                 | <b>0,72</b>   |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 378           | *КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД<br>(*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)  | 150        | 0,11              | 0,04         | 13,59         | 56,47                         | 4,67          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>150</b> | <b>0,11</b>       | <b>0,04</b>  | <b>13,59</b>  | <b>56,47</b>                  | <b>4,67</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 12            | *СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень)) | 200/5      | 2,70              | 5,66         | 5,20          | 83,48                         | 5,80          |
| 2012                       | 278           | *БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)   | 70         | 10,42             | 24,38        | 1,61          | 268,03                        | 0,01          |
| 2010                       | 75            | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 120        | 4,39              | 3,46         | 27,94         | 160,58                        | 0,00          |
| 2012                       | 320           | **ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br>(морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 30         | 0,41              | 0,81         | 2,12          | 17,68                         | 0,63          |
|                            | ТК№039        | *НАПИТОК ЯГОДНЫЙ<br>(*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок)   | 180        | 0,12              | 0,12         | 23,51         | 96,46                         | 0,90          |
|                            | ТК №003       | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб дарницкий)   | 30         | 2,04              | 0,24         | 12,72         | 61,20                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>635</b> | <b>20,08</b>      | <b>34,67</b> | <b>73,10</b>  | <b>687,43</b>                 | <b>7,34</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 260           | *ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ<br>(*рыба горбуша филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый)   | 70         | 10,54             | 3,44         | 6,24          | 96,72                         | 0,54          |
| 2010                       | 78            | *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 130        | 3,01              | 4,28         | 17,15         | 119,54                        | 7,99          |
| 2012                       | 213           | *ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))  | 41         | 5,02              | 4,55         | 0,28          | 62,09                         | 0,00          |
| 2012                       | 391           | *ЧАЙ КАРКАДЕ<br>(*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,01              | 0,00         | 3,94          | 15,75                         | 0,46          |
|                            | ТК №004       | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(*батон пшеничный йодированный)   | 30         | 2,25              | 0,90         | 15,45         | 78,60                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>451</b> | <b>20,83</b>      | <b>13,17</b> | <b>43,06</b>  | <b>372,70</b>                 | <b>8,99</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>48,94</b>      | <b>61,40</b> | <b>182,48</b> | <b>1 481,75</b>               | <b>21,72</b>  |