

Утверждаю

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

# МЕНЮ

16 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) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,34	0,06	30,45	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	4,05	4,96	15,53	123,29	0,47
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	145	4,10	4,16	10,72	97,59	0,65
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	27	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>342</b>	<b>10,45</b>	<b>13,36</b>	<b>41,76</b>	<b>329,93</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	90	2,62	2,79	4,10	52,38	0,47
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>2,62</b>	<b>2,79</b>	<b>4,10</b>	<b>52,38</b>	<b>0,47</b>
<b>Обед</b>								
2012	73	*РАССОЛЬНИК рыбный (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, *рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, соль йодированная)	155	7,90	5,29	7,37	108,02	4,02
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	3,98	2,87	17,93	113,16	0,00
2008	261	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	45/50	14,58	9,43	9,53	181,93	13,15
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,48	0,99	2,58	21,52	1,60
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,45	0,18	10,82	55,26	54,40
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>28,41</b>	<b>18,88</b>	<b>54,59</b>	<b>510,49</b>	<b>73,17</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2015	222	*ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные)	95	14,18	8,61	15,01	196,67	0,30
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	1,62	3,85	32,18	0,08
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	82	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,12	0,67	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>17,60</b>	<b>11,65</b>	<b>47,31</b>	<b>365,80</b>	<b>5,61</b>
<b>Всего</b>				<b>59,08</b>	<b>46,68</b>	<b>147,76</b>	<b>1 258,60</b>	<b>80,37</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

16 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) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,58	0,07	32,69	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	5,01	6,21	19,77	155,38	0,58
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,06	5,14	13,18	120,19	0,80
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	29	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>12,37</b>	<b>15,83</b>	<b>48,47</b>	<b>386,86</b>	<b>1,38</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	148	4,31	4,60	6,75	86,16	0,77
<b>Итого</b>			<b>148</b>	<b>4,31</b>	<b>4,60</b>	<b>6,75</b>	<b>86,16</b>	<b>0,77</b>
<b>Обед</b>								
2012	73	*РАССОЛЬНИК рыбный (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, *рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, соль йодированная)	210	11,37	7,51	10,76	155,50	5,89
2008	261	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	70/50	18,43	11,92	12,06	230,08	16,63
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,66	3,94	25,51	159,97	0,00
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,52	0,99	2,83	22,56	1,72
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,58	0,24	14,06	71,91	71,11
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>38,60</b>	<b>24,84</b>	<b>77,94</b>	<b>701,22</b>	<b>95,35</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2015	222	*ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные)	115	16,98	10,21	18,01	234,75	0,35
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	1,55	3,84	31,46	0,08
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	90	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,95	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>20,42</b>	<b>13,18</b>	<b>50,34</b>	<b>403,44</b>	<b>5,67</b>
<b>Всего</b>				<b>75,70</b>	<b>58,45</b>	<b>183,50</b>	<b>1 577,68</b>	<b>103,17</b>