

Утверждаю

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

МЕНЮ
17 января 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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	4,72	6,30	17,57	145,72	0,61
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	2,95	2,97	12,51	88,94	0,54
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	32	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			402	9,97	13,80	45,60	346,36	1,15
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	148	4,18	4,61	5,76	84,96	0,42
Итого			148	4,18	4,61	5,76	84,96	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, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	200	6,45	4,24	15,05	124,34	3,78
2010	69	*РАГУ С ПТИЦЕЙ (*куриное бедро филе, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	175	19,81	33,77	23,34	477,86	17,85
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	30	0,38	0,81	1,95	16,94	0,58
	ТК№0 39	*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)	33	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			618	28,80	39,18	76,57	776,80	23,11
Уплотненный полдник								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,58	4,84	20,64	136,72	10,40
2008	60	*СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	35	4,69	4,69	1,06	65,34	1,32
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	70	1,87	3,49	10,04	80,34	6,18
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	5,39	21,54	0,49
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	32	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			457	11,40	13,92	52,58	382,54	18,39
Всего				54,35	71,51	180,51	1 590,66	43,07

Утверждаю

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

МЕНЮ
17 января 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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)	160/5	4,19	5,60	14,98	127,10	0,54
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	160	2,64	2,65	11,18	79,38	0,47
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	32	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			362	9,13	12,78	41,68	318,18	1,01
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	99	2,78	3,07	3,84	56,66	0,28
Итого			99	2,78	3,07	3,84	56,66	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, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	150	4,87	3,29	11,35	94,59	2,84
2010	69	*РАГУ С ПТИЦЕЙ (*куриное бедро филе, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	145	16,50	28,11	19,60	398,47	14,90
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	20	0,25	0,58	1,29	11,66	0,38
	ТК№0 39	*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)	17	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			482	22,74	32,20	58,19	615,69	18,87
Уплотненный полдник								
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)	35	4,73	4,73	1,07	65,93	1,33
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	1,34	2,58	7,19	58,27	4,41
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	3,94	15,76	0,48
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	32	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			407	10,51	12,30	45,11	334,09	15,02
Всего				45,16	60,35	148,82	1 324,62	35,18