

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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		
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)	160/5	5,11	6,33	16,17	142,63	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	13,15	100,56	0,62
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	32	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			362	10,90	14,58	44,84	354,89	1,28
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	100	2,91	3,10	4,56	58,20	0,52
Итого			100	2,91	3,10	4,56	58,20	0,52
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	4,00	7,84	76,99	5,30
1994	394	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	150	13,05	28,72	17,56	381,21	8,72
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	20	0,56	0,04	1,17	7,24	0,75
	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)	17	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			487	17,00	32,98	52,52	576,41	15,52
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)	100	9,10	8,03	18,31	183,63	0,43
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	1,52	3,98	31,82	0,08
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	130	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	0,70	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	32	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			442	12,52	10,97	50,74	352,43	5,74
Всего				43,33	61,63	152,66	1 341,93	23,06

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,65	0,07	33,30	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	5,77	7,17	18,22	161,14	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	14,87	113,44	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	32	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			402	12,00	15,91	48,61	386,48	1,45
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,37	4,66	6,84	87,30	0,78
Итого			150	4,37	4,66	6,84	87,30	0,78
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	5,34	10,48	102,75	7,06
1994	394	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	180	15,65	34,38	21,07	456,72	10,46
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	20	0,56	0,04	1,17	7,22	0,74
	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)	34	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			614	21,40	40,12	68,95	724,35	19,16
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	10,90	9,55	22,09	219,88	0,52
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,58	1,55	3,84	31,51	0,08
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	130	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	0,96	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	32	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			492	14,33	12,52	54,42	388,63	5,84
Всего				52,10	73,21	178,82	1 586,76	27,23