

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

**МЕНЮ**

18 апреля 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	3,70	0,07	33,83	0,00
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,49	5,72	18,02	141,71	0,45
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	100,88	0,62
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,28</b>	<b>14,04</b>	<b>46,77</b>	<b>355,02</b>	<b>1,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,81</b>	<b>3,10</b>	<b>3,88</b>	<b>57,23</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/5	1,36	3,73	9,34	76,56	4,03
1994	309	*РЫБА (ГОРБУША) ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (*рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	80	14,55	8,79	3,83	151,15	1,46
2003	450	*РИС С ОВОЩАМИ (*крупа рисовая (рис пропаренный), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый, морковь)	80	1,96	3,08	19,60	114,02	0,32
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,41	0,15	12,44	57,74	30,22
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>20,32</b>	<b>15,99</b>	<b>57,93</b>	<b>460,67</b>	<b>36,03</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	234	**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	100/20	14,36	8,47	26,60	242,56	0,34
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	100	0,40	0,40	9,93	44,45	4,02
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	150	0,00	0,00	3,92	15,69	0,35
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>17,01</b>	<b>9,77</b>	<b>55,90</b>	<b>381,30</b>	<b>4,71</b>
<b>Всего</b>				<b>50,42</b>	<b>42,90</b>	<b>164,48</b>	<b>1 254,22</b>	<b>42,09</b>

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

**МЕНЮ**

18 апреля 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	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,07	6,44	20,89	162,07	0,50
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	180	3,93	4,19	14,91	113,57	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,30</b>	<b>15,16</b>	<b>51,32</b>	<b>387,34</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
1994	309	*РЫБА (ГОРБУША) ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (*рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	100	18,21	10,99	4,91	189,48	1,83
2003	450	*РИС С ОВОЩАМИ (*крупа рисовая (рис пропаренный), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый, морковь)	100	2,53	3,60	25,93	146,67	0,66
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,18	14,83	68,79	36,08
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>28,88</b>	<b>23,31</b>	<b>68,69</b>	<b>607,14</b>	<b>43,67</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	234	**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	120/20	16,66	9,81	30,81	281,03	0,39
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	100	0,40	0,40	9,93	44,45	4,02
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,91	19,64	0,49
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>19,32</b>	<b>11,11</b>	<b>61,10</b>	<b>423,72</b>	<b>4,90</b>
<b>Всего</b>				<b>63,85</b>	<b>54,38</b>	<b>187,11</b>	<b>1 506,70</b>	<b>50,82</b>