

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

20 февраля 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	3,73	0,07	34,03	0,00
2008	189	*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	5,82	7,15	25,32	189,98	1,04
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	4,57	4,64	11,53	107,11	0,72
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	12,69	16,42	52,37	409,72	1,76
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	100	2,85	3,05	8,34	72,52	0,51
Итого			100	2,85	3,05	8,34	72,52	0,51
Обед								
2012	70	*ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	150	1,47	3,65	4,03	59,50	4,58
2016	287	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (свинина мясная, вода питьевая, *крупа рисовая (рис круглозерновой), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	100/30	11,05	25,51	10,69	380,39	0,45
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,74	0,80
	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)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			465	14,24	29,42	41,93	558,60	6,58
Уплотненный полдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	100	18,47	12,40	16,06	253,49	0,19
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,57	1,49	3,70	30,54	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	0,13	0,75	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			440	21,87	15,31	48,22	421,06	5,50
Всего				51,65	64,20	150,86	1 461,90	14,35

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 февраля 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	3,63	0,07	33,10	0,00
2008	189	*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	6,55	8,05	28,49	213,77	1,17
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,18	5,24	13,40	122,47	0,81
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	14,03	17,82	57,41	447,94	1,98
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	150	4,28	4,56	12,51	108,77	0,76
Итого			150	4,28	4,56	12,51	108,77	0,76
Обед								
2012	70	*ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	200	1,94	4,80	5,36	78,19	5,92
2016	287	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (свинина мясная, вода питьевая, *крупа рисовая (рис круглозерновой), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	120/50	12,75	29,55	13,02	441,40	0,52
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
	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)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			600	17,45	34,75	55,87	685,01	8,14
Уплотненный полдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	120	22,09	14,83	19,34	303,43	0,23
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	3,88	31,68	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)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			490	25,53	17,80	51,71	472,35	5,55
Всего				61,29	74,93	177,50	1 714,07	16,43