

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 марта 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	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	4,66	5,68	18,18	142,14	0,54
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	160	2,62	2,63	9,03	70,59	0,47
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	9,58	12,84	42,73	324,43	1,01
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Итого			100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Обед								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриная грудка филе, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень))	150/20	3,25	1,62	11,56	74,00	0,21
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, яйца куриные (шт.))	50	11,24	13,05	2,82	173,48	0,54
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	1,85	2,69	10,56	73,96	4,92
2008	ТК №017	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,23	0,00	0,53	3,91	0,60
	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			495	17,69	17,58	51,42	436,32	7,02
Уплотненный полдник								
2015	210	*КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *капуста цветная, масло сладко-сливочное несоленое)	155	8,16	11,27	3,51	148,30	11,90
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,85	5,85	29,81	186,70	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	17,70	22,32	48,90	467,28	11,95
Всего				47,78	55,84	146,93	1 285,26	20,26

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 марта 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	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	5,23	6,34	21,20	162,70	0,61
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	2,94	2,96	10,12	79,27	0,54
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	10,47	13,85	46,84	353,87	1,15
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05
Итого			150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05
Обед								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриная грудка филе, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень))	200/20	4,33	2,07	15,96	100,04	0,28
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, яйца куриные (шт.))	70	15,81	18,39	4,03	244,73	0,77
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,30	3,27	13,17	91,63	6,14
2008	ТК№017	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,23	0,00	0,53	3,91	0,60
	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			630	24,83	24,09	69,92	597,97	8,69
Уплотненный полдник								
2015	210	*КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *капуста цветная, масло сладко-сливочное несоленое)	170	8,89	12,34	3,84	162,25	13,06
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,83	5,76	29,93	186,48	0,00
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	20	4,50	5,72	0,00	70,58	0,06
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			450	19,55	24,72	49,38	498,87	13,14
Всего				59,20	67,46	172,14	1 539,21	24,03