

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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
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	5,60	18,22	141,70	0,54
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	160	2,63	2,64	9,18	71,19	0,47
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	9,59	12,87	42,92	325,52	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, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень))	150/20	3,07	1,60	10,33	68,13	0,38
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, яйца куриные (шт.))	50	11,27	13,16	2,81	174,57	0,54
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	1,83	2,53	10,54	72,44	4,92
2008	ТК №017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (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	17,52	17,51	50,16	430,02	7,19
Уплотненный полдник								
2015	210	*КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *капуста цветная, масло сладко-сливочное несоленое)	155	8,05	11,23	3,52	147,53	11,93
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,36	4,27	0,00	52,72	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	3,86	5,81	29,91	186,95	0,00
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			400	17,58	22,21	49,01	466,55	11,98
Всего				47,50	55,69	145,97	1 279,32	20,46

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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
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	6,31	21,17	162,26	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	79,25	0,54
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	10,47	13,80	46,81	353,21	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, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень))	200/20	4,30	2,10	15,51	98,36	0,32
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, яйца куриные (шт.))	70	15,79	18,35	3,96	243,97	0,76
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,77	3,90	15,81	109,66	7,38
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			650	25,25	24,71	72,04	613,56	9,96
Уплотненный полдник								
2015	210	*КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛПЕТЕ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *капуста цветная, масло сладко-сливочное несоленое)	170	8,90	12,34	3,84	162,16	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	3,82	5,78	29,89	186,47	0,00
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	20	4,50	5,73	0,00	70,68	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	24,75	49,34	498,87	13,14
Всего				59,62	68,06	174,19	1 554,14	25,30