

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,70	0,07	33,83	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,97	6,37	16,74	144,58	0,54
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,46	18,15	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
Итого			370	8,10	13,99	51,03	363,36	0,56
II Завтрак								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	120	0,09	0,04	11,08	46,05	3,72
Итого			120	0,09	0,04	11,08	46,05	3,72
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис круглозерновой), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150	5,42	1,77	9,96	77,69	3,88
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	35/35	11,38	8,65	2,91	149,11	8,86
2012	320	* ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (фасоль стручковая) (*фасоль (стручок), масло сладко-сливочное несоленое)	80	2,08	2,27	2,49	37,39	6,75
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (*смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	150	0,12	0,05	10,92	45,34	9,24
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			465	20,02	12,86	32,64	340,13	28,73
Уплотненный полдник								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,40	3,00	7,26	65,40	4,80
2012	115	*ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон пшеничный йодированный)	20	2,44	0,31	15,03	72,85	0,00
2012	213	*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	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
Итого			400	12,05	8,70	41,93	293,83	5,15
Всего				40,26	35,59	136,68	1 043,37	38,16

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,65	0,07	33,30	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,58	7,25	18,78	163,14	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,07	20,67	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
Итого			410	8,73	14,82	53,68	383,91	0,63
II Завтрак								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,11	0,04	13,83	57,42	4,67
Итого			150	0,11	0,04	13,83	57,42	4,67
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис круглозерновой), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень))	200	7,20	2,38	13,14	103,26	5,07
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	50/40	13,66	10,26	3,51	177,91	10,62
2012	320	* ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (фасоль стручковая) (*фасоль (стручок), масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,85	3,10	3,43	51,06	9,27
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (*смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	180	0,14	0,06	13,16	54,64	11,19
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			610	25,89	16,04	45,96	448,07	36,15
Уплотненный полдник								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,20	4,00	9,68	87,20	6,40
2012	115	*ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон пшеничный йодированный)	20	2,44	0,31	15,02	72,79	0,00
2012	213	*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,94	19,76	0,49
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			470	12,86	9,70	45,36	319,64	6,89
Всего				47,59	40,60	158,83	1 209,04	48,34