

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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	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	4,50	5,71	18,01	141,73	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
Итого			360	10,29	14,06	46,76	355,24	1,07
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	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	3,75	9,31	76,65	4,03
1994	309	*РЫБА 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	13,27	8,34	4,01	142,82	1,43
2003	450	*РИС С ОВОЩАМИ (*крупа рисовая (рис пропаренный), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый, морковь)	80	1,95	3,08	19,49	113,56	0,32
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,40	0,14	13,20	60,61	29,72
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			480	18,00	15,43	52,37	424,24	35,50
Уплотненный полдник								
2012	212	**ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, *творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	100/20	10,23	7,87	29,47	231,39	0,12
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	150	0,01	0,00	3,93	15,75	0,46
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			430	13,01	9,29	61,73	383,42	5,80
Всего				44,15	41,83	169,20	1 235,42	42,88

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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	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	5,06	6,42	20,84	161,81	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	14,89	113,49	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,29	15,14	51,25	387,00	1,20
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	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 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	16,60	10,43	4,90	178,15	1,80
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	15,77	72,54	36,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			615	27,27	22,75	69,62	599,56	43,56
Уплотненный полдник								
2012	212	**ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, *творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	120/20	11,94	9,26	34,57	271,51	0,14
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,90	19,62	0,46
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			480	14,72	10,68	67,80	427,41	5,82
Всего				57,56	53,13	201,18	1 522,74	51,34