

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	33,80	0,00
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупя рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,57	6,04	19,38	150,71	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,49	18,26	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			360	6,95	12,68	46,26	327,87	0,63
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	100	2,85	3,05	8,38	72,72	0,51
Итого			100	2,85	3,05	8,38	72,72	0,51
Обед								
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150/5	1,96	4,32	3,68	68,90	4,07
2012	278	*БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)	60	8,93	20,93	1,41	286,09	0,01
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,94	2,42	25,07	137,74	0,00
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	20	0,27	0,47	1,41	11,19	0,42
	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)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			495	17,24	28,48	63,88	645,49	5,25
Уплотненный полдник								
2012	260	*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, морская капуста)	60	7,24	0,48	5,40	55,02	0,41
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,77	3,94	15,81	110,00	7,38
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,48	1,53	2,31	24,90	8,10
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	0,00	0,00	4,17	16,67	0,34
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	12,74	6,85	43,14	285,19	16,23
Всего				39,78	51,06	161,66	1 331,27	22,62

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупка рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,45	6,85	25,04	184,17	0,69
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			400	7,85	13,42	52,47	362,92	0,71
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	150	4,28	4,56	12,52	108,83	0,76
Итого			150	4,28	4,56	12,52	108,83	0,76
Обед								
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	200/5	2,61	5,68	4,84	90,81	5,37
2012	278	*БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)	70	10,42	24,42	1,59	333,54	0,01
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,92	3,02	31,38	172,57	0,00
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	30	0,41	0,79	2,12	17,58	0,63
	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			615	20,52	34,27	76,16	772,16	6,91
Уплотненный полдник								
2012	260	*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, морская капуста)	70	8,43	0,56	6,30	64,10	0,50
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,22	4,56	18,45	128,04	8,60
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,48	1,53	2,31	24,90	8,10
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,91	19,65	0,50
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			450	14,39	7,55	47,42	315,29	17,70
Всего				47,04	59,80	188,57	1 559,20	26,08