

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**23 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
2008	189	*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	5,82	7,15	25,32	189,98	1,04
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	4,63	4,68	11,42	107,19	0,72
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>12,75</b>	<b>16,36</b>	<b>52,26</b>	<b>408,87</b>	<b>1,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	100	2,91	3,10	4,56	58,20	0,52
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,91</b>	<b>3,10</b>	<b>4,56</b>	<b>58,20</b>	<b>0,52</b>
<b>Обед</b>								
2012	70	*ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	150	2,00	4,65	4,28	67,88	4,82
2012	277	*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	60	7,12	16,92	2,40	190,57	0,75
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	3,97	2,79	17,88	112,25	0,00
	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
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>14,44</b>	<b>24,58</b>	<b>51,04</b>	<b>485,58</b>	<b>6,92</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	100	18,47	12,31	16,14	252,98	0,19
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,57	1,46	3,90	30,93	0,08
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,74	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>21,87</b>	<b>15,19</b>	<b>48,50</b>	<b>420,93</b>	<b>5,50</b>
<b>Всего</b>				<b>51,97</b>	<b>59,23</b>	<b>156,36</b>	<b>1 373,58</b>	<b>14,70</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**23 января 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,65	0,07	33,30	0,00
2008	189	*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	6,55	8,05	28,49	213,77	1,17
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,17	5,24	13,36	122,27	0,81
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,02</b>	<b>17,84</b>	<b>57,37</b>	<b>447,94</b>	<b>1,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,37	4,66	6,84	87,30	0,78
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,37</b>	<b>4,66</b>	<b>6,84</b>	<b>87,30</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>								
2012	70	*ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	200	2,67	6,40	5,74	92,38	6,28
2012	277	*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	70	8,30	19,79	2,87	223,23	0,85
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,22	4,31	28,06	175,62	0,00
	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)	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
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>19,58</b>	<b>30,86</b>	<b>73,43</b>	<b>652,80</b>	<b>8,63</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	120	22,10	14,83	19,38	303,62	0,23
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,59	1,57	3,88	31,86	0,08
	ТК №010	*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,88	57,68	5,22
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
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>25,54</b>	<b>17,82</b>	<b>51,75</b>	<b>472,72</b>	<b>5,55</b>
<b>Всего</b>				<b>63,51</b>	<b>71,18</b>	<b>189,39</b>	<b>1 660,76</b>	<b>16,94</b>