

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 апреля 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	33,80	0,00
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,32	5,54	15,92	131,24	0,52
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	160	1,86	1,99	12,41	76,48	0,33
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	8,48	12,13	43,85	320,12	0,85
II Завтрак								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (клубника) (*клубника, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	120	0,14	0,05	11,31	47,03	10,04
Итого			120	0,14	0,05	11,31	47,03	10,04
Обед								
2012	73	*РАССОЛЬНИК рыбный (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, *рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, соль йодированная, морская капуста)	150	8,89	5,77	8,20	119,76	4,46
2008	261	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок)	50/50	13,26	8,58	8,68	165,59	11,98
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	3,97	2,82	17,90	112,72	0,00
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,42	1,06	2,38	20,85	1,32
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,40	0,14	12,36	57,29	29,79
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			520	28,98	18,61	62,24	537,41	47,55
Уплотненный полдник								
2015	222	*ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	100	17,48	10,33	18,01	238,05	0,18
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	1,54	3,84	31,55	0,08
2012	385	*ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ (яблоки, *корица, сахар песок)	100	0,34	0,34	9,24	43,48	3,45
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			410	20,72	13,11	46,67	392,40	3,72
Всего				58,32	43,90	164,07	1 296,96	62,16

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 апреля 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	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,07	6,29	20,02	157,39	0,59
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,10	2,23	13,87	85,70	0,38
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	9,47	13,05	49,41	354,79	0,97
II Завтрак								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (клубника) (*клубника, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,17	0,06	14,27	59,34	12,62
Итого			150	0,17	0,06	14,27	59,34	12,62
Обед								
2012	73	*РАССОЛЬНИК рыбный (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, *рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, соль йодированная, морская капуста)	200	11,62	7,64	10,89	158,10	5,93
2008	261	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок)	50/50	13,26	8,58	8,68	165,59	11,98
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,66	3,93	25,52	159,94	0,00
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,42	1,01	2,41	20,50	1,31
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,17	14,78	68,61	35,95
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			630	33,50	21,57	75,00	633,94	55,17
Уплотненный полдник								
2015	222	*ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	120	20,96	12,43	21,43	285,17	0,22
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,58	1,54	3,83	31,35	0,08
2012	385	*ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ (яблоки, *корица, сахар песок)	100	0,34	0,34	9,18	43,25	3,45
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			460	24,21	15,21	50,05	439,33	3,77
Всего				67,35	49,89	188,73	1 487,40	72,53