

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 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		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,71	0,07	33,89	0,00
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160/5	4,67	5,61	18,39	142,57	0,54
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	160	2,63	2,64	9,16	71,16	0,47
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	9,60	12,86	43,07	326,22	1,01
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Итого			100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Обед								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень))	150/20	3,18	1,60	10,97	71,14	0,36
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, яйца куриные (шт.))	50	11,20	12,98	2,79	172,84	0,54
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	1,83	2,65	10,55	73,60	4,93
2008	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
Итого			495	17,56	17,45	50,79	432,46	7,18
Уплотненный полдник								
2015	210	*КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *капуста цветная, масло сладко-сливочное несоленое)	155	8,13	11,30	3,51	148,41	11,89
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,40	4,33	0,00	53,35	0,04
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,88	5,88	30,20	188,93	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,12	0,70	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	17,72	22,41	49,28	469,99	11,94
Всего				47,69	55,82	147,02	1 285,90	20,41

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 января 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180/5	5,23	6,34	21,19	162,61	0,61
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	2,94	2,96	10,17	79,46	0,54
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	10,47	13,83	46,88	353,77	1,15
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05
Итого			150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05
Обед								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень))	200/20	4,30	2,10	15,52	98,44	0,32
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, яйца куриные (шт.))	70	15,77	18,32	3,99	243,73	0,76
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,99	4,26	17,12	119,18	7,99
2008	ТК №017	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (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
Итого			660	25,45	25,04	73,39	622,92	10,57
Уплотненный полдник								
2015	210	*КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *капуста цветная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	9,42	13,12	4,08	172,34	13,81
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,81	5,75	29,90	186,25	0,00
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	20	4,50	5,72	0,00	70,65	0,06
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	20,06	25,49	49,59	508,80	13,89
Всего				60,33	69,16	175,86	1 573,99	26,66