

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 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	3,73	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								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	100	2,91	3,10	4,56	58,20	0,52
Итого			100	2,91	3,10	4,56	58,20	0,52
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 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 (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	12,07	61,60	60,56
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			480	18,09	15,49	51,24	425,23	66,34
Уплотненный полдник								
2012	212	**ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (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)	100	8,76	7,19	17,88	172,74	0,07
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	1,49	3,70	30,54	0,08
	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			440	12,11	10,10	53,84	355,31	5,83
Всего				43,40	42,75	156,40	1 193,98	73,76

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 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	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	5,07	6,45	20,92	162,25	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	14,88	113,44	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,30	15,17	51,32	387,39	1,20
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,37	4,66	6,84	87,30	0,78
Итого			150	4,37	4,66	6,84	87,30	0,78
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	10,44	4,92	178,26	1,80
2003	450	*РИС С ОВОЩАМИ (*крупа рисовая 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 (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	14,24	72,78	71,90
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			615	27,36	22,82	68,11	599,91	79,46
Уплотненный полдник								
2012	212	**ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (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)	120	10,46	8,56	21,58	206,96	0,08
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
	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	4,91	19,63	0,48
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			490	13,82	11,52	58,65	394,22	5,86
Всего				56,85	54,17	184,92	1 468,82	87,30