

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 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	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)	160/5	4,71	6,04	20,74	156,56	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,31	17,55	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			360	7,09	12,71	47,44	333,24	0,63
II Завтрак								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	120	0,09	0,04	11,34	47,06	3,72
Итого			120	0,09	0,04	11,34	47,06	3,72
Обед								
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150/5	2,02	4,41	3,90	71,04	4,42
2012	278	*БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)	60	8,96	20,96	1,47	286,74	0,01
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,40	3,53	28,00	161,48	0,00
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	20	0,27	0,62	1,42	12,63	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)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			520	16,77	29,74	60,74	642,86	5,60
Уплотненный полдник								
2012	260	*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый)	60	7,20	0,48	5,39	54,85	0,40
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,77	4,01	15,82	110,71	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)	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			390	12,71	6,92	42,90	284,81	16,34
Всего				36,66	49,41	162,42	1 307,97	26,29

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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	3,65	0,07	33,30	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	6,84	25,04	184,10	0,69
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,07	20,67	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	13,43	52,50	363,17	0,71
II Завтрак								
2012	378	*КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (*компотная смесь, *смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,11	0,04	13,88	57,63	4,67
Итого			150	0,11	0,04	13,88	57,63	4,67
Обед								
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	200/5	2,67	5,65	5,08	91,93	5,65
2012	278	*БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная)	70	10,42	24,43	1,59	333,63	0,01
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,40	3,45	27,95	160,54	0,00
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	30	0,41	0,81	2,12	17,80	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			635	20,06	34,70	72,97	761,56	7,19
Уплотненный полдник								
2012	260	*ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый)	70	8,42	0,56	6,32	64,13	0,47
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	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	4,94	19,75	0,47
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			440	14,15	7,25	46,14	306,56	17,03
Всего				42,17	55,42	185,49	1 488,92	29,60