

Утверждаю

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

29 марта 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	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С МАСЛОМ (пшено, *крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	5,41	6,06	25,05	176,63	0,54
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	160	2,62	2,63	10,97	78,29	0,47
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	10,33	13,22	51,54	366,62	1,01
II Завтрак								
2012	399	**СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
Итого			125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
Обед								
2008	98	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	2,22	1,68	11,76	71,40	4,80
2008	260	*АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, огурцы соленые, чеснок, морковь)	70	6,40	7,20	6,38	115,92	2,52
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,94	2,34	25,11	137,34	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (*смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	150	0,12	0,05	11,15	46,26	9,33
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			465	13,70	11,39	60,76	401,52	16,65
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	9,73	12,76	2,98	165,82	0,28
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,41	4,34	0,00	53,52	0,04
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
2008	453	*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	75	4,00	1,50	46,40	214,00	12,00
Итого			390	19,45	19,50	64,96	512,66	12,33
Всего				44,09	44,24	189,51	1 332,94	30,99

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 марта 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	33,33	0,00
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С МАСЛОМ (пшено, *крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	6,40	6,80	30,41	208,81	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	12,43	88,52	0,54
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,64	14,31	58,36	409,26	1,15
II Завтрак								
2012	399	*СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок виноградный)	150	0,44	0,29	23,72	101,85	1,20
Итого			150	0,44	0,29	23,72	101,85	1,20
Обед								
2008	98	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	2,96	2,24	15,68	95,20	6,40
2008	260	*АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, огурцы соленые, чеснок, морковь)	70	6,40	7,20	6,38	115,92	2,52
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,95	2,44	25,14	138,32	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (*смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	180	0,14	0,06	13,17	54,68	11,19
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			560	15,49	12,18	73,09	465,32	20,11
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,08	15,83	3,72	205,73	0,35
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	20	4,50	5,72	0,00	70,65	0,06
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2008	453	*ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	75	4,00	1,50	46,40	214,00	12,00
Итого			455	22,91	23,95	65,73	569,94	12,43
Всего				50,48	50,73	220,90	1 546,37	34,89