

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 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	3,74	0,07	34,16	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	4,51	5,60	17,26	137,82	0,52
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	4,57	4,64	11,85	108,27	0,72
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	11,38	14,88	44,63	358,85	1,24
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	73	*РАССОЛЬНИК рыбный (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, *рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, соль йодированная)	150	8,72	5,65	8,04	117,21	4,29
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	3,98	2,85	17,92	113,01	0,00
2008	261	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50/50	15,51	10,03	10,14	193,54	13,99
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,53	0,97	2,95	22,90	1,76
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,40	0,14	13,20	60,63	29,68
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			505	30,16	19,76	58,61	537,89	49,72
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	15,06	8,96	17,50	213,61	0,15
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,60	1,63	3,76	32,09	0,08
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			310	17,97	11,49	36,83	325,00	0,24
Всего				62,42	49,23	144,63	1 279,94	51,72

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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	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	6,28	20,01	157,23	0,59
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,18	5,25	13,37	122,38	0,81
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	12,55	16,06	48,90	391,31	1,40
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	73	*РАССОЛЬНИК рыбный (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, *рыба горбуша филе, вода питьевая, морковь, соль йодированная)	200	11,42	7,62	10,67	156,13	5,69
2008	261	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	70/50	18,62	12,04	12,18	232,40	16,80
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,66	3,91	25,54	159,80	0,00
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,53	0,97	2,91	22,81	1,76
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,18	15,77	72,59	36,11
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			650	38,77	24,96	79,79	704,93	60,36
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	18,01	10,98	20,93	257,64	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	1,57	3,87	31,78	0,08
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			360	20,93	13,45	40,41	368,98	0,28
Всего				76,62	59,13	175,94	1 552,52	62,82