

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**31 января 2024 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,74	0,07	34,16	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	5,65	18,32	142,62	0,54
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	160	2,63	2,63	11,07	78,78	0,47
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,60</b>	<b>12,92</b>	<b>44,91</b>	<b>334,16</b>	<b>1,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,81</b>	<b>3,10</b>	<b>3,88</b>	<b>57,23</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, *куриное бедро филе, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	150	4,82	3,23	11,39	94,15	2,85
2012	304	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	150	16,91	27,60	37,35	465,26	1,25
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	20	0,27	0,48	1,41	11,20	0,42
	ТК№0 39	*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
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>23,12</b>	<b>31,53</b>	<b>76,10</b>	<b>681,58</b>	<b>5,27</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,18	4,06	17,47	115,36	8,81
2008	60	*СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	4,26	4,26	0,96	59,40	1,20
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	1,34	2,56	7,23	58,24	4,43
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	3,81	15,29	0,52
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,04</b>	<b>11,78</b>	<b>44,92</b>	<b>326,89</b>	<b>14,96</b>
<b>Всего</b>				<b>45,57</b>	<b>59,33</b>	<b>169,81</b>	<b>1 399,86</b>	<b>21,52</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

31 января 2024 г.  
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,65	0,07	33,33	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	5,24	6,34	21,23	162,79	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	12,47	88,67	0,54
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,48</b>	<b>13,85</b>	<b>49,22</b>	<b>363,39</b>	<b>1,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	150	4,22	4,66	5,82	85,85	0,42
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,22</b>	<b>4,66</b>	<b>5,82</b>	<b>85,85</b>	<b>0,42</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, *куриное бедро филе, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	200	6,38	4,14	15,14	123,56	3,79
2012	304	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	180	20,27	33,03	44,83	557,63	1,49
2012	320	**ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	30	0,41	0,83	2,12	17,93	0,63
	ТК№0 39	*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
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>29,22</b>	<b>38,36</b>	<b>98,32</b>	<b>856,78</b>	<b>6,81</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,58	4,84	20,64	136,72	10,40
2008	60	*СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	4,26	4,26	0,96	59,40	1,20
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	70	1,87	3,45	10,02	79,83	6,17
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	5,42	21,70	0,51
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>10,97</b>	<b>13,45</b>	<b>52,49</b>	<b>376,25</b>	<b>18,28</b>
<b>Всего</b>				<b>54,89</b>	<b>70,32</b>	<b>205,85</b>	<b>1 682,27</b>	<b>26,66</b>