

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 1 апреля 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,71	0,07	33,83	0,00
2008	189	*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	5,24	5,93	20,52	156,80	0,54
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	4,61	4,67	11,52	107,46	0,72
	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>12,15</b>	<b>15,21</b>	<b>47,56</b>	<b>376,69</b>	<b>1,26</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	*КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (*сывороточно-молочные напитки )	100	2,52	2,13	15,13	89,53	0,20
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,52</b>	<b>2,13</b>	<b>15,13</b>	<b>89,53</b>	<b>0,20</b>
<b>Обед</b>								
2012	70	*ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	150	1,58	3,58	5,10	59,67	4,98
2016	287	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ (свинина мясная, вода питьевая, *крупа рисовая (рис круглозерновой), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	100/30	11,01	25,53	10,68	313,60	0,45
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,50	1,11	2,81	23,41	1,53
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,31	17,20	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>15,13</b>	<b>30,46</b>	<b>35,62</b>	<b>475,08</b>	<b>6,96</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	125	**КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СОУСОМ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, чеснок, куркума, *кефир 3,2 % жирности, укроп)	120/20	4,04	7,17	30,11	201,83	15,05
2008	ТК№017	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	20	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	393	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,13	0,00	8,02	32,81	0,21
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,99</b>	<b>11,05</b>	<b>76,58</b>	<b>443,54</b>	<b>17,26</b>
<b>Всего</b>				<b>38,79</b>	<b>58,85</b>	<b>174,89</b>	<b>1 384,84</b>	<b>25,68</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 1 апреля 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,65	0,07	33,33	0,00
2008	189	*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,91	6,77	23,16	177,64	0,61
2012	397	*КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,18	5,24	13,41	122,57	0,81
	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>13,39</b>	<b>16,56</b>	<b>52,09</b>	<b>412,14</b>	<b>1,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	*КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (*сывороточно-молочные напитки )	120	3,03	2,56	18,16	107,44	0,24
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>3,03</b>	<b>2,56</b>	<b>18,16</b>	<b>107,44</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>								
2012	70	*ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	200	2,05	4,83	6,42	78,24	6,44
2016	287	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ (свинина мясная, вода питьевая, *крупа рисовая (рис круглозерновой), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	120/50	12,71	29,54	12,95	365,38	0,52
2012	54	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	20	0,48	0,98	2,78	22,10	1,51
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,21	20,85	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>17,28</b>	<b>35,59</b>	<b>40,08</b>	<b>547,77</b>	<b>8,47</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	125	**КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СОУСОМ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, чеснок, куркума, *кефир 3,2 % жирности, укроп)	155/20	4,94	8,84	37,44	249,85	18,76
2008	ТК№017	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	20	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2012	393	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	195	0,15	0,00	9,05	37,06	0,25
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,91</b>	<b>12,72</b>	<b>84,94</b>	<b>495,81</b>	<b>21,01</b>
<b>Всего</b>				<b>43,61</b>	<b>67,43</b>	<b>195,27</b>	<b>1 563,16</b>	<b>31,14</b>