

Утверждаю

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

МЕНЮ
2 июня 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,71	0,07	33,83	0,00
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупa рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	160/5	4,66	6,08	19,68	152,67	0,63
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,47	18,16	0,02
2019	ТК№0 08	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			360	6,56	11,20	46,72	314,46	0,65
II Завтрак								
	ТК№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	100	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Итого			100	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
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, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150/5	1,95	4,38	3,67	62,12	4,09
2012	286	*ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, морковь, сахар песок, соль йодированная)	55/20	7,87	18,29	6,86	221,59	0,67
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,94	2,50	25,11	138,77	0,00
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
Итого			490	15,80	25,41	52,67	500,88	4,76
Уплотненный полдник								
2012	255	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛАМИНАРИЕЙ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, морская капуста)	55	8,35	3,21	7,25	91,33	0,17
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,11	3,99	18,42	122,26	8,68
2012		*зеленый горошек (горошек зеленый консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,81	19,24	0,53
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	15	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	14,62	8,16	47,82	323,07	10,58
Всего				40,18	47,27	150,51	1 194,91	16,29

Утверждаю

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

МЕНЮ
2 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,65	0,07	33,33	0,00
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупa рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	180/5	5,56	6,97	25,21	186,28	0,70
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,07	20,70	0,02
2019	ТК№0 08	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			400	7,48	12,03	52,85	350,11	0,72
II Завтрак								
	ТК№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	120	3,84	3,00	3,96	67,80	0,36
Итого			120	3,84	3,00	3,96	67,80	0,36
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, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	200/5	2,56	5,60	4,83	80,15	5,36
2012	286	*ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, морковь, сахар песок, соль йодированная)	75/20	9,78	22,90	8,52	276,60	0,83
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,92	3,02	31,38	172,52	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,22	20,86	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			610	19,30	31,76	62,67	611,33	6,19
Уплотненный полдник								
2012	255	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛАМИНАРИЕЙ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, морская капуста)	65	9,71	3,62	8,46	105,47	0,19
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,62	4,68	21,48	142,86	10,12
2012		*зеленый горошек (горошек зеленый консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,94	19,79	0,51
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	15	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			430	16,49	9,26	52,22	358,36	12,02
Всего				47,11	56,05	171,70	1 387,60	19,29