

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 февраля 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		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,73	6,32	15,50	138,16	0,54
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,42	17,99	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			360	7,11	12,89	42,31	314,35	0,56
II Завтрак								
	ТК№005	*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								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень), морская капуста)	150	4,89	1,81	5,39	57,82	2,64
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	35/35	11,39	6,61	2,99	130,97	8,86
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,96	2,44	25,20	138,63	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (вишня, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,02	11,45	46,87	0,70
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			480	22,37	11,12	57,75	435,49	12,20
Уплотненный полдник								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, тыква свежая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	2,71	3,39	8,21	73,93	5,42
2012	115	*ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон пшеничный йодированный)	20	2,45	0,31	15,05	72,95	0,00
2012		*зеленый горошек (горошек зеленый консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,78	0,80
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	0,01	0,00	3,94	15,76	0,48
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	8,02	4,64	43,91	249,02	6,70
Всего				40,70	31,15	147,27	1 055,36	19,76

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 февраля 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		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,58	7,23	18,78	162,90	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			400	7,98	13,80	46,21	341,65	0,63
II Завтрак								
	ТК№005	*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								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень), морская капуста)	200	6,54	2,26	7,16	75,54	3,54
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	50/40	13,67	10,26	3,51	177,86	10,62
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,93	3,04	31,38	172,73	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (вишня, сахар песок, вода питьевая)	180	0,11	0,03	13,67	55,92	0,84
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			600	27,29	15,83	68,44	543,25	15,00
Уплотненный полдник								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, тыква свежая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,19	3,99	9,66	86,99	6,38
2012	115	*ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон пшеничный йодированный)	20	2,44	0,30	15,00	72,69	0,00
2012		*зеленый горошек (горошек зеленый консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
2004	685	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,06	16,24	0,49
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			450	8,49	5,23	45,43	262,28	7,67
Всего				47,60	37,86	164,04	1 214,98	23,66