

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,49	5,71	17,79	140,79	0,45
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	160	3,49	3,72	13,23	100,88	0,62
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	10,28	13,96	46,54	353,37	1,07
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	100	2,62	2,43	10,48	76,63	0,28
Итого			100	2,62	2,43	10,48	76,63	0,28
Обед								
2012	57	* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/5	4,24	6,28	7,79	106,65	3,86
2012	264	*ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	9,03	3,39	3,46	80,56	0,10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая (рис пропаренный), вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	2,48	2,32	25,95	134,58	0,00
2008	379	*МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая)	40	0,60	3,93	3,98	54,23	1,64
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,41	0,15	12,47	57,91	30,40
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			515	18,80	16,31	66,37	495,13	36,00
Уплотненный полдник								
2012	234	**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	100/20	14,34	8,54	26,63	243,12	0,34
	ТК №010	**ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	100	0,40	0,40	10,00	44,79	4,05
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	150	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	17,00	9,84	56,02	382,27	4,87
Всего				48,70	42,54	179,41	1 307,40	42,22

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,05	6,41	20,03	158,38	0,50
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	180	3,93	4,19	14,91	113,59	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,28	15,15	50,46	383,90	1,20
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	120	3,14	2,91	12,57	91,96	0,34
Итого			120	3,14	2,91	12,57	91,96	0,34
Обед								
2012	57	* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
2012	264	*ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	9,02	3,36	3,46	80,29	0,10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая (рис пропаренный), вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,09	2,90	32,40	168,02	0,00
2008	379	*МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая)	40	0,60	3,91	4,04	54,35	1,65
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,18	14,86	68,93	36,08
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			615	20,85	18,89	77,78	573,79	42,93
Уплотненный полдник								
2012	234	**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	120/20	16,64	9,77	30,75	280,50	0,39
	ТК №010	**ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	100	0,40	0,40	10,00	44,79	4,05
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,94	19,79	0,50
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			450	19,30	11,07	61,14	423,68	4,94
Всего				54,57	48,02	201,95	1 473,33	49,41