

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 июня 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,31	5,55	15,76	130,58	0,52
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	160	1,86	1,99	12,33	76,15	0,33
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	8,47	12,07	43,61	318,43	0,85
II Завтрак								
2010	103	*КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (*сывороточно-молочные напитки)	100	2,52	2,13	15,13	89,53	0,20
Итого			100	2,52	2,13	15,13	89,53	0,20
Обед								
2012	84	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *рыба минтай филе, соль йодированная, крупа перловая)	150	5,41	1,96	7,99	71,71	3,17
2010	334	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	180	16,39	12,68	25,84	297,89	19,75
	ТК №015	*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	20	0,16	0,00	0,52	2,80	0,80
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			530	24,41	15,03	59,54	491,51	54,12
Уплотненный полдник								
2012	132	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота)	150	2,47	4,81	9,05	90,93	21,59
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2008	453	**ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, *творог 9% жирности, ванилин)	75	3,99	1,50	46,28	213,47	11,97
Итого			405	8,77	7,21	70,91	383,72	33,57
Всего				44,17	36,44	189,19	1 283,19	88,74

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,07	6,25	19,15	153,57	0,59
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,10	2,23	13,85	85,60	0,38
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	9,47	13,01	48,52	350,87	0,97
II Завтрак								
2010	103	*КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (*сывороточно-молочные напитки)	120	3,03	2,56	18,16	107,44	0,24
Итого			120	3,03	2,56	18,16	107,44	0,24
Обед								
2012	84	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *рыба минтай филе, соль йодированная, крупа перловая)	200	7,14	2,49	10,57	93,95	4,18
2010	334	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	200	18,15	13,98	28,69	329,63	21,96
	ТК №015	*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	20	0,16	0,00	0,52	2,80	0,80
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,18	14,80	68,67	36,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			630	27,99	16,89	67,30	556,25	62,94
Уплотненный полдник								
2012	132	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота)	170	2,80	5,43	10,30	103,15	24,47
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2008	453	**ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, *творог 9% жирности, ванилин)	75	3,99	1,50	46,28	213,47	11,97
Итого			455	9,12	7,83	72,19	396,18	36,46
Всего				49,61	40,29	206,17	1 410,74	100,61