

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 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
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160/5	4,36	5,61	16,01	131,85	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
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	6,74	10,14	35,95	261,54	0,56
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	100	2,85	3,05	8,34	72,52	0,51
Итого			100	2,85	3,05	8,34	72,52	0,51
Обед								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриная грудка филе, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное)	150/20	3,26	3,97	11,31	94,34	0,21
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	1,83	2,62	10,55	73,31	4,92
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, яйца куриные (шт.))	50	11,22	13,09	2,88	173,97	0,54
2010	2	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, перец зеленый сладкий, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, соль йодированная)	30	0,54	1,58	3,11	29,10	9,12
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,06	0,06	13,08	53,42	0,61
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			510	18,95	21,56	53,65	485,34	15,40
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	9,64	11,64	2,96	155,17	0,28
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,83	5,62	30,15	187,36	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
Итого			335	16,91	21,56	33,24	396,21	0,33
Всего				45,45	56,31	131,18	1 215,61	16,80

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 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
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180/5	5,14	6,32	19,67	156,02	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
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	7,54	10,85	40,23	288,27	0,63
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	150	4,28	4,56	12,51	108,77	0,76
Итого			150	4,28	4,56	12,51	108,77	0,76
Обед								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриная грудка филе, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное)	200/20	4,30	5,02	15,49	124,64	0,29
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, яйца куриные (шт.))	70	15,82	18,37	4,04	244,80	0,77
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,30	3,27	13,18	91,59	6,14
2010	2	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, перец зеленый сладкий, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, соль йодированная)	30	0,54	1,51	3,05	28,23	9,13
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,07	0,07	15,69	64,10	0,73
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			630	25,07	28,48	64,17	614,56	17,06
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,06	14,52	3,69	193,82	0,35
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,81	5,66	29,90	186,71	0,00
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	20	4,50	5,72	0,00	70,65	0,06
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			400	20,45	25,90	33,75	452,14	0,43
Всего				57,34	69,79	150,66	1 463,74	18,88