

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

6 августа 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № 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 | 4,28 | 4,56 | 12,51 | 108,77 | 0,76 |
| Итого | | | 100 | 4,28 | 4,56 | 12,51 | 108,77 | 0,76 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 109 | *БУЛЬОН КУРИНЫЙ 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 |
| 2012 | 304 | *ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, *куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста) | 150 | 16,40 | 30,01 | 32,61 | 466,36 | 1,28 |
| 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 | 0,49 | 3,92 | 3,51 | 51,71 | 1,17 |
| 2012 | | *КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы) | 20 | 0,60 | 0,04 | 1,26 | 7,77 | 0,80 |
| 2012 | 375 | *КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая) | 150 | 0,06 | 0,06 | 13,08 | 53,41 | 0,61 |
| | ТК №003 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий) | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| Итого | | | 560 | 22,85 | 38,24 | 74,49 | 734,79 | 4,07 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 268 | **СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, *рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 120 | 21,10 | 14,15 | 5,45 | 234,19 | 0,43 |
| 2012 | 391 | *ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок) | 190 | 0,01 | 0,00 | 4,13 | 16,54 | 0,48 |
| 2008 | | ВАФЛИ (*вафли) | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,20 | 0,00 |
| | ТК №003 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий) | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| Итого | | | 370 | 23,99 | 15,38 | 45,49 | 418,13 | 0,91 |
| Всего | | | | 57,86 | 68,32 | 168,44 | 1 523,23 | 6,30 |

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

_____/Дуплова И. В./

МЕНЮ

6 августа 2025 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № 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 | 6,34 | 19,69 | 156,26 | 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 | 10,87 | 40,25 | 288,51 | 0,63 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2016 | 419 | *МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок) | 100 | 4,28 | 4,56 | 12,51 | 108,77 | 0,76 |
| Итого | | | 100 | 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 | 4,28 | 5,00 | 15,48 | 124,42 | 0,29 |
| 2012 | 304 | *ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, *куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста) | 180 | 19,64 | 35,80 | 39,06 | 557,41 | 1,52 |
| 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 | 0,48 | 3,92 | 3,50 | 51,69 | 1,17 |
| 2012 | | *КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы) | 20 | 0,60 | 0,04 | 1,26 | 7,76 | 0,80 |
| 2012 | 375 | *КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,07 | 0,07 | 15,66 | 63,97 | 0,73 |
| | ТК №003 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий) | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| Итого | | | 670 | 27,11 | 45,07 | 87,68 | 866,45 | 4,51 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 268 | **СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш. сорт, *рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 160 | 28,12 | 18,93 | 7,25 | 312,42 | 0,57 |
| 2012 | 391 | *ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок) | 190 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 21,59 | 0,50 |
| 2008 | | ВАФЛИ (*вафли) | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 141,60 | 0,00 |
| | ТК №003 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий) | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| Итого | | | 420 | 31,29 | 20,49 | 56,29 | 536,81 | 1,07 |
| Всего | | | | 70,22 | 80,99 | 196,73 | 1 800,54 | 6,97 |