

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 июня 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
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 подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150	3,97	2,45	5,35	59,69	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	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			480	21,77	11,89	58,73	448,40	41,90
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)	180	2,87	3,59	8,69	78,27	5,74
2012		*ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ (*кефир 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, разрыхлитель, лук зеленый)	160	9,94	11,78	23,44	241,46	0,48
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	0,01	0,00	3,94	15,76	0,48
Итого			500	12,82	15,37	36,07	335,49	6,70
Всего				44,90	42,65	140,41	1 154,74	49,46

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 июня 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	3,66	0,07	33,39	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	7,26	18,82	163,33	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,08	20,74	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	13,86	46,29	342,56	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 подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	200	5,30	3,09	7,12	77,85	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	10,28	3,54	178,06	10,63
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,93	3,07	31,40	173,02	0,00
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,41	0,15	12,43	57,67	30,09
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			570	26,35	16,83	67,21	547,80	44,26
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
2004	685	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,01	16,04	0,50
2012		*ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ (*кефир 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, разрыхлитель, лук зеленый)	160	9,93	11,77	23,45	241,29	0,48
Итого			540	13,13	15,76	37,12	344,32	7,36
Всего				51,30	49,45	154,58	1 302,48	52,61