

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

\_\_\_\_\_/Дуплова И. В./

# МЕНЮ

10 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,69	0,07	33,70	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	4,50	5,71	17,77	140,75	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
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,29</b>	<b>14,02</b>	<b>46,52</b>	<b>353,93</b>	<b>1,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	100	2,62	2,43	10,48	76,63	0,28
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,62</b>	<b>2,43</b>	<b>10,48</b>	<b>76,63</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>								
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	9,07	3,38	3,50	80,86	0,10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая (рис пропаренный), вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	2,47	2,27	25,93	134,00	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	4,09	54,67	1,66
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,40	0,14	12,29	57,04	29,82
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>18,82</b>	<b>16,24</b>	<b>66,32</b>	<b>494,42</b>	<b>35,44</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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	14,22	8,37	26,28	239,82	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	3,93	15,74	0,44
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>16,88</b>	<b>9,67</b>	<b>55,66</b>	<b>378,95</b>	<b>4,83</b>
<b>Всего</b>				<b>48,61</b>	<b>42,36</b>	<b>178,98</b>	<b>1 303,93</b>	<b>41,62</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,66	0,07	33,39	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	5,07	6,44	20,07	158,76	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	14,92	113,63	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,30</b>	<b>15,19</b>	<b>50,51</b>	<b>384,38</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	120	3,14	2,91	12,57	91,96	0,34
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>3,14</b>	<b>2,91</b>	<b>12,57</b>	<b>91,96</b>	<b>0,34</b>
<b>Обед</b>								
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	3,39	3,44	80,59	0,10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая (рис пропаренный), вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,11	2,93	32,44	168,45	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	4,05	54,37	1,65
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,18	14,87	69,01	36,11
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>20,87</b>	<b>18,95</b>	<b>77,82</b>	<b>574,62</b>	<b>42,96</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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	16,66	9,84	30,84	281,52	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	4,95	19,82	0,50
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2012	393	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	195	0,15	0,00	9,06	37,09	0,25
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>19,47</b>	<b>11,14</b>	<b>70,30</b>	<b>461,82</b>	<b>5,19</b>
<b>Всего</b>				<b>54,78</b>	<b>48,19</b>	<b>211,20</b>	<b>1 512,78</b>	<b>49,69</b>