

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,31	0,06	30,19	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	3,85	4,94	14,01	116,06	0,47
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	160	1,67	1,78	11,29	69,20	0,30
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	21	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			351	7,82	10,93	40,81	294,05	0,77
II Завтрак								
2010	103	*КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (*сывороточно-молочные напитки)	92	2,31	1,95	13,85	81,95	0,18
Итого			92	2,31	1,95	13,85	81,95	0,18
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень), морская капуста)	150	3,49	1,57	4,38	45,88	2,23
2010	334	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	165	15,73	12,66	20,98	275,57	18,76
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	15	0,24	0,78	1,18	12,71	4,13
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,37	0,12	11,11	51,47	26,67
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	28	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			508	21,87	15,37	50,37	446,83	51,79
Уплотненный полдник								
2012	449	*ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), сахар песок, сода, соль йодированная, джем, дрожжи)	110/20	10,30	20,38	75,95	528,67	3,41
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (яблоки)	61	0,25	0,25	6,09	27,26	2,47
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,07	0,00	0,15	0,84	0,02
Итого			341	10,62	20,63	82,19	556,77	5,90
Всего				42,62	48,88	187,22	1 379,60	58,64

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,53	0,07	32,24	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	4,97	6,15	18,78	150,72	0,58
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,06	2,19	13,90	85,21	0,37
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	23	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			393	9,33	12,77	48,20	346,77	0,95
II Завтрак								
2010	103	*КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (*сывороточно-молочные напитки)	120	3,04	2,57	18,22	107,80	0,24
Итого			120	3,04	2,57	18,22	107,80	0,24
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень), морская капуста)	200	5,11	2,26	6,37	66,65	3,24
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	19,13	15,09	25,57	332,81	22,84
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	15	0,27	0,86	1,30	13,99	4,55
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,48	0,16	14,69	68,06	35,38
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			625	27,03	18,61	60,65	542,71	66,01
Уплотненный полдник								
2012	449	*ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, сода, соль йодированная, джем, дрожжи)	125/20	11,22	22,12	83,30	577,40	3,72
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (яблоки)	67	0,27	0,27	6,71	30,02	2,72
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,22	0,02
Итого			392	11,59	22,39	90,21	608,64	6,46
Всего				50,99	56,34	217,28	1 605,92	73,66