

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**11 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупка рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,57	6,06	19,46	151,11	0,61
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	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>6,47</b>	<b>11,10</b>	<b>46,45</b>	<b>312,00</b>	<b>0,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№005	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	100	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,20</b>	<b>2,50</b>	<b>3,30</b>	<b>56,50</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150/5	1,96	4,26	3,66	61,09	4,08
2012	286	*ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, морковь, сахар песок, соль йодированная)	60/20	8,44	19,01	8,97	238,58	0,66
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
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,45	17,80	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>16,40</b>	<b>25,95</b>	<b>55,00</b>	<b>517,30</b>	<b>4,74</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	255	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛАМИНАРИЕЙ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, морская капуста)	60	8,75	3,17	9,83	102,99	0,17
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,08	3,99	18,38	122,03	8,68
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,72	18,86	0,48
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>14,09</b>	<b>8,06</b>	<b>48,38</b>	<b>322,48</b>	<b>9,33</b>
<b>Всего</b>				<b>40,16</b>	<b>47,61</b>	<b>153,13</b>	<b>1 208,28</b>	<b>15,00</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

11 августа 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	3,67	0,07	33,50	0,00
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупка рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,45	6,86	25,03	184,14	0,69
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,10	20,79	0,02
2019	ТК№008	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,37</b>	<b>11,94</b>	<b>52,70</b>	<b>348,23</b>	<b>0,71</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№005	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	100	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,20</b>	<b>2,50</b>	<b>3,30</b>	<b>56,50</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	200/5	2,60	5,65	4,82	80,91	5,37
2012	286	*ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, морковь, сахар песок, соль йодированная)	80/20	10,50	23,57	11,18	296,05	0,84
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,92	3,03	31,36	172,55	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,25	20,98	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>20,06</b>	<b>32,49</b>	<b>65,33</b>	<b>631,69</b>	<b>6,21</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	255	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛАМИНАРИЕЙ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, морская капуста)	70	10,18	3,68	11,49	120,13	0,19
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,58	4,67	21,43	142,45	10,12
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,97	19,86	0,48
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>16,02</b>	<b>9,25</b>	<b>53,34</b>	<b>361,04</b>	<b>10,79</b>
<b>Всего</b>				<b>46,65</b>	<b>56,18</b>	<b>174,67</b>	<b>1 397,46</b>	<b>18,01</b>