

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**13 марта 2025 г.**  
**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,06	4,23	0,08	38,59	0,00
2010	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	165/5	5,56	7,36	16,54	155,20	0,76
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	160	4,02	4,28	15,19	115,84	0,72
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	27	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>11,89</b>	<b>16,77</b>	<b>47,26</b>	<b>388,23</b>	<b>1,48</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	102	2,68	2,47	10,69	78,23	0,28
<b>Итого</b>			<b>102</b>	<b>2,68</b>	<b>2,47</b>	<b>10,69</b>	<b>78,23</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, свинина мясная, соль йодированная, лавровый лист, чеснок, вода питьевая, сметана 15% жирности)	150/5	3,01	5,64	9,83	102,84	8,71
1994	394	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	170	14,91	32,46	24,19	444,90	12,07
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	25	0,38	1,20	1,81	19,47	6,33
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,04	20,16	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	35	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>20,34</b>	<b>39,54</b>	<b>53,59</b>	<b>648,57</b>	<b>27,11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	238	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ТЫКВОЙ (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, тыква свежая, яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	95	13,13	10,86	21,52	239,14	0,53
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	35	0,73	1,72	4,83	37,96	0,09
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (яблоки)	73	0,29	0,29	7,27	32,56	2,95
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,09	0,00	0,18	1,11	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	27	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>16,49</b>	<b>13,77</b>	<b>49,25</b>	<b>389,37</b>	<b>3,59</b>
<b>Всего</b>				<b>51,40</b>	<b>72,55</b>	<b>160,79</b>	<b>1 504,40</b>	<b>32,46</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**13 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,83	0,07	34,95	0,00
2010	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180/5	5,75	7,56	16,98	159,54	0,79
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	180	4,16	4,44	15,81	120,41	0,74
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	25	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>12,21</b>	<b>16,73</b>	<b>48,31</b>	<b>393,50</b>	<b>1,53</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	120	3,15	2,92	12,62	92,28	0,34
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>3,15</b>	<b>2,92</b>	<b>12,62</b>	<b>92,28</b>	<b>0,34</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, свинина мясная, соль йодированная, лавровый лист, чеснок, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200/5	3,63	6,85	12,02	125,18	10,60
1994	394	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	190	16,49	35,91	26,79	492,03	13,35
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	20	0,34	1,09	1,65	17,77	5,78
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,52	22,06	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	33	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>628</b>	<b>22,50</b>	<b>44,09</b>	<b>58,70</b>	<b>718,24</b>	<b>29,73</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	238	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ТЫКВОЙ (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, тыква свежая, яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	110	15,52	12,51	24,24	274,73	0,60
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,66	1,64	4,34	34,94	0,08
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (яблоки)	68	0,27	0,27	6,71	30,02	2,72
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,11	0,00	0,22	1,32	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	25	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>18,81</b>	<b>15,32</b>	<b>50,96</b>	<b>419,61</b>	<b>3,42</b>
<b>Всего</b>				<b>56,67</b>	<b>79,06</b>	<b>170,59</b>	<b>1 623,63</b>	<b>35,02</b>