

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 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		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,27	0,06	29,86	0,00
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С МАСЛОМ (пшено, *крупя рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,47	5,15	19,77	143,56	0,48
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	160	2,34	2,34	9,80	69,87	0,42
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	23	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			353	9,11	11,66	45,08	321,89	0,90
II Завтрак								
2012	399	**СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
Итого			125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
Обед								
2010	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	150	4,39	1,72	12,82	84,52	2,46
2008	260	*АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, огурцы соленые, чеснок, морковь)	60	5,74	6,45	5,72	103,88	2,26
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,42	2,19	21,76	120,51	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,06	0,06	11,63	47,59	0,58
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			471	15,65	10,66	64,65	417,70	5,30
Уплотненный полдник								
2012	132	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота)	130	2,17	4,32	7,87	80,26	19,01
2012	213	*ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	23	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,16	0,89	0,02
2008	453	**ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, *творог 9% жирности, ванилин)	75	3,95	1,49	45,82	211,34	11,85
Итого			448	13,40	11,20	69,57	432,38	30,88
Всего				38,77	33,65	191,55	1 224,11	38,08

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 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	3,85	0,07	35,14	0,00
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С МАСЛОМ (пшено, *крупя рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	6,81	7,22	32,26	221,75	0,65
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	3,15	3,16	13,24	94,37	0,57
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	28	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			398	12,26	15,13	61,02	429,86	1,22
II Завтрак								
2012	399	*СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок виноградный)	154	0,45	0,30	24,33	104,46	1,23
Итого			154	0,45	0,30	24,33	104,46	1,23
Обед								
2010	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный)	200	6,99	2,69	20,46	134,49	3,95
2008	260	*АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, огурцы соленые, чеснок, морковь)	75	6,92	7,79	6,90	125,37	2,73
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	6,17	3,86	39,35	217,02	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,08	0,08	16,82	68,82	0,84
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	37	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			612	22,20	14,66	96,25	606,90	7,52
Уплотненный полдник								
2012	132	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота)	180	2,97	5,77	10,93	109,42	25,97
2012	213	*ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	28	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,18	1,08	0,02
2008	453	**ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, *творог 9% жирности, ванилин)	75	3,99	1,50	46,28	213,47	11,97
Итого			503	14,26	12,66	73,11	463,86	37,96
Всего				49,17	42,75	254,71	1 605,08	47,93