

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 июля 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	3,78	0,07	34,48	0,00
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	160/5	4,41	5,93	19,73	150,38	0,57
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,12	0,00	4,66	19,15	0,02
2019	ТК№0 08	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	31	1,84	1,47	23,44	114,38	0,00
Итого			361	6,42	11,18	47,90	318,39	0,59
II Завтрак								
	ТК№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	99	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
2012	399	**СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
Итого			99	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Обед								
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	1,97	4,31	3,64	61,42	4,06
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	8,37	19,46	7,66	237,15	0,68
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,97	2,37	25,26	138,29	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,64	18,55	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	44	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			509	16,35	26,38	53,92	516,61	4,74
Уплотненный полдник								
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)	50	8,07	3,11	3,97	76,32	0,16
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	115	3,02	3,89	18,29	120,41	8,66
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,01	4,93	19,75	0,67
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	19	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			364	13,35	7,91	42,64	295,08	9,49
Всего				39,32	47,97	147,76	1 186,58	15,12

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

14 июля 2025 г.

Сад 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)	6	0,06	4,05	0,08	37,01	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	5,62	7,13	27,09	195,56	0,68
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,15	0,00	5,73	23,50	0,03
2019	ТК№0 08	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	33	1,96	1,56	24,92	121,61	0,00
Итого			404	7,79	12,74	57,82	377,68	0,71
II Завтрак								
	ТК№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	106	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Итого			106	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Обед								
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	2,72	5,98	4,82	84,21	5,36
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	11,07	25,68	10,05	312,69	0,93
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,02	3,08	31,96	175,79	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,83	23,31	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	47	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			632	20,85	34,98	65,38	657,20	6,29
Уплотненный полдник								
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)	65	9,96	3,84	4,85	94,07	0,20
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,58	4,65	21,43	142,28	10,12
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	5,50	22,00	0,60
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	20	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			405	15,80	9,39	47,23	336,95	10,92
Всего				47,64	59,61	173,73	1 428,33	18,22