

Утверждаю

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

# МЕНЮ

15 августа 2025 г.

## Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                      | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                         |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          |                     | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                 | 5      | 0,05              | 3,63       | 0,07             | 33,10                                              | 0,00                  |
| 2010                          | 38                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С<br>МАСЛОМ<br>(пшено, *крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2%<br>жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло<br>сладко-сливочное несоленое)        | 160/5  | 4,59              | 5,79       | 19,04            | 146,97                                             | 0,54                  |
| 2010                          | 97                  | *ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2%<br>жирности, сахар песок)                                                                                                          | 160    | 2,62              | 2,63       | 11,17            | 79,14                                              | 0,47                  |
|                               | ТК<br>№004          | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                   | 30     | 2,25              | 0,90       | 15,45            | 78,60                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 360    | 9,51              | 12,95      | 45,73            | 337,81                                             | 1,01                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 399                 | **СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ<br>(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<br>ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая,<br>горох лущеный) | 150    | 3,45              | 1,87       | 11,35            | 76,39                                              | 2,80                  |
| 2008                          | 260                 | *АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый,<br>томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, огурцы соленые, чеснок,<br>морковь)                                                    | 70     | 6,40              | 7,20       | 6,38             | 115,92                                             | 2,52                  |
| 2010                          | 75                  | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная,<br>масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                   | 80     | 3,96              | 2,44       | 25,20            | 138,63                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 375                 | *КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                | 150    | 0,06              | 0,06       | 13,08            | 53,41                                              | 0,61                  |
|                               | ТК<br>№003          | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб дарницкий)                                                                                                                                                                                       | 30     | 2,04              | 0,24       | 12,72            | 61,20                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 480    | 15,91             | 11,81      | 68,73            | 445,55                                             | 5,93                  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 449                 | *ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло<br>подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, сода,<br>соль йодированная, джем, дрожжи)                          | 120/20 | 11,43             | 7,84       | 83,69            | 451,46                                             | 3,63                  |
| 2012                          | 385                 | *ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ<br>(яблоки, *корица, сахар песок)                                                                                                                                                                       | 100    | 0,33              | 0,33       | 9,17             | 43,21                                              | 3,45                  |
| 2012                          | 391                 | *ЧАЙ без сахара<br>(чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                 | 180    | 0,08              | 0,00       | 0,16             | 0,96                                               | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 420    | 11,84             | 8,17       | 93,02            | 495,63                                             | 7,10                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         |        | 37,87             | 33,06      | 219,73           | 1 331,13                                           | 15,04                 |

Утверждаю

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

# МЕНЮ

15 августа 2025 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ска-<br>я цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                   |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                      |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                   |        |                   |            |                  |                                                      |                       |
| 2012                          |                     | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                           | 5      | 0,05              | 3,67       | 0,07             | 33,50                                                | 0,00                  |
| 2010                          | 38                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С<br>МАСЛОМ<br>(пшено, *крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)        | 180/5  | 5,98              | 6,69       | 27,67            | 195,12                                               | 0,61                  |
| 2010                          | 97                  | *ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)                                                                                                       | 180    | 2,94              | 2,96       | 12,42            | 88,48                                                | 0,54                  |
|                               | ТК<br>№004          | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                             | 30     | 2,25              | 0,90       | 15,45            | 78,60                                                | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                   | 400    | 11,22             | 14,22      | 55,61            | 395,70                                               | 1,15                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                   |        |                   |            |                  |                                                      |                       |
| 2012                          | 399                 | *СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ<br>(сок виноградный)                                                                                                                                                                    | 100    | 0,29              | 0,19       | 15,81            | 67,90                                                | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                   | 100    | 0,29              | 0,19       | 15,81            | 67,90                                                | 0,80                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                   |        |                   |            |                  |                                                      |                       |
| 2010                          | 10                  | *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С<br>ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, горох лущеный) | 200    | 4,58              | 2,42       | 15,08            | 100,83                                               | 3,72                  |
| 2008                          | 260                 | *АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, огурцы соленые, чеснок, морковь)                                                    | 70     | 6,40              | 7,20       | 6,38             | 115,92                                               | 2,52                  |
| 2010                          | 75                  | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                | 120    | 5,92              | 3,67       | 37,72            | 207,60                                               | 0,00                  |
| 2012                          | 375                 | *КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                          | 180    | 0,07              | 0,07       | 15,75            | 64,33                                                | 0,74                  |
|                               | ТК<br>№003          | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб дарницкий)                                                                                                                                                                                 | 30     | 2,04              | 0,24       | 12,72            | 61,20                                                | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                   | 600    | 19,01             | 13,60      | 87,65            | 549,88                                               | 6,98                  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                   |        |                   |            |                  |                                                      |                       |
| 2012                          | 449                 | *ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, сода, соль йодированная, джем, дрожжи)                          | 120/20 | 11,34             | 8,80       | 83,66            | 459,64                                               | 3,63                  |
| 2012                          | 385                 | *ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ<br>(яблоки, *корица, сахар песок)                                                                                                                                                                 | 100    | 0,34              | 0,34       | 9,14             | 43,09                                                | 3,45                  |
| 2012                          | 391                 | *ЧАЙ без сахара<br>(чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                           | 180    | 0,08              | 0,00       | 0,16             | 0,96                                                 | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                   | 420    | 11,76             | 9,14       | 92,96            | 503,69                                               | 7,10                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                   |        | 42,28             | 37,15      | 252,03           | 1 517,17                                             | 16,03                 |