

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**16 июня 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	206	*МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	160	9,26	9,69	31,90	252,95	0,05
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,39	17,85	0,02
2019	ТК№008	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,11</b>	<b>11,10</b>	<b>58,79</b>	<b>380,60</b>	<b>0,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	**СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,61</b>	<b>0,13</b>	<b>12,25</b>	<b>52,14</b>	<b>1,00</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	1,95	4,35	3,65	61,89	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	8,40	18,94	8,84	237,45	0,65
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая (рис пропаренный), вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	2,47	2,27	25,93	134,00	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,40	17,59	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>14,86</b>	<b>25,80</b>	<b>55,54</b>	<b>512,13</b>	<b>4,73</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	120/5	4,03	5,24	14,14	120,08	0,36
2016	202	*Пирог "МАННИК" (крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), *кефир 3,2 % жирности, сода, ванилин, соль йодированная)	50	1,40	4,11	16,55	109,11	0,03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая)	180/15	0,18	0,08	13,24	52,95	0,00
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,96	44,59	4,04
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>6,01</b>	<b>9,83</b>	<b>53,89</b>	<b>326,73</b>	<b>4,43</b>
<b>Всего</b>				<b>32,59</b>	<b>46,86</b>	<b>180,47</b>	<b>1 271,60</b>	<b>10,23</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**16 июня 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	206	*МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	180	10,41	10,96	35,82	284,91	0,06
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,08	20,72	0,02
2019	ТК№008	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>12,28</b>	<b>12,37</b>	<b>63,40</b>	<b>415,43</b>	<b>0,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	*СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок виноградный)	150	0,44	0,29	23,72	101,85	1,20
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>23,72</b>	<b>101,85</b>	<b>1,20</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	2,59	5,64	4,83	80,68	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	10,50	23,64	11,15	296,54	0,84
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая (рис пропаренный), вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,10	2,89	32,44	168,22	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,20	20,77	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>18,23</b>	<b>32,41</b>	<b>66,34</b>	<b>627,41</b>	<b>6,20</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	120/5	4,68	5,94	16,60	138,78	0,43
2016	202	*Пирог "МАННИК" (крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), *кефир 3,2 % жирности, сода, ванилин, соль йодированная)	50	1,53	4,38	17,44	115,52	0,03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая)	180/15	0,18	0,08	13,24	52,95	0,00
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,96	44,59	4,04
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>6,79</b>	<b>10,80</b>	<b>57,24</b>	<b>351,84</b>	<b>4,50</b>
<b>Всего</b>				<b>37,74</b>	<b>55,87</b>	<b>210,70</b>	<b>1 496,53</b>	<b>11,98</b>