

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

_____/Дуплова И. В./

МЕНЮ**16 июля 2025 г.****Ясли 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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	3,71	0,07	33,87	0,00
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160/5	4,60	5,77	17,29	139,36	0,56
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,07	0,00	4,44	17,99	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	6,97	10,38	37,25	269,82	0,58
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	97	2,74	3,02	3,77	55,63	0,27
Итого			97	2,74	3,02	3,77	55,63	0,27
Обед								
2010	13	*СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, *петрушка (зелень), *куриная грудка филе, *куриное бедро филе)	150	3,20	3,12	10,36	82,57	0,62
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, яйца куриные (шт.))	55	12,74	14,58	2,97	193,95	0,60
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	1,90	2,75	10,81	75,80	5,03
	ТК№015	*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	22	0,16	0,00	0,52	2,80	0,80
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,06	0,06	13,42	54,88	0,63
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	39	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			496	20,10	20,75	50,80	471,20	7,68
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	9,39	11,35	3,02	151,90	0,29
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	70	5,48	7,92	43,05	266,75	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,05	0,00	0,11	0,61	0,01
Итого			340	14,92	19,27	46,18	419,26	0,30
Всего				44,73	53,42	138,00	1 215,91	8,83

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

_____/Дуплова И. В./

МЕНЮ

16 июля 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	3,88	0,07	35,41	0,00
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180/5	5,58	6,91	21,26	169,44	0,66
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,48	22,30	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	32	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			402	7,98	11,69	42,26	305,75	0,68
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	91	2,56	2,82	3,53	52,04	0,26
Итого			91	2,56	2,82	3,53	52,04	0,26
Обед								
2010	13	*СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, *петрушка (зелень), *куриная грудка филе, *куриное бедро филе)	200	4,44	4,23	14,41	113,97	0,88
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, яйца куриные (шт.))	80	18,74	21,49	4,35	285,62	0,89
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,48	3,54	14,27	99,24	6,65
	ТК№0 15	*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	24	0,16	0,00	0,52	2,80	0,80
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,08	0,08	16,96	69,30	0,79
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	41	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			635	27,94	29,58	63,23	632,13	10,01
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	155	12,16	14,51	3,97	195,27	0,38
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	75	5,84	8,32	45,36	281,14	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,16	0,89	0,02
Итого			410	18,07	22,83	49,49	477,30	0,40
Всего				56,55	66,92	158,51	1 467,22	11,35