

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 марта 2025 г.

Ясли 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)	5	0,05	3,85	0,07	35,13	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,88	6,50	15,99	142,38	0,56
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,09	0,00	4,54	18,51	0,02
2019	TKN№0 08	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	31	2,34	3,06	23,23	130,19	0,00
Итого			361	7,36	13,41	43,83	326,21	0,58
II Завтрак								
	TKN№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	101	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Итого			101	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень), морская капуста)	150	4,94	1,86	5,61	59,21	2,75
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	35/35	11,81	6,86	3,05	135,75	9,16
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,97	2,40	25,30	138,72	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (вишня, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,02	11,91	48,72	0,72
	TK №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	33	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			483	22,86	11,38	58,59	443,60	12,63
Уплотненный полдник								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, тыква свежая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	2,71	3,39	8,21	73,93	5,42
2012	115	*ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон пшеничный йодированный)	18	2,17	0,27	13,32	64,54	0,00
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	0,01	0,00	4,02	16,08	0,49
2012	117	*ГРЕНКИ С СЫРОМ (*батон пшеничный йодированный, сыр российский)	35	5,13	4,16	12,64	109,41	0,04
Итого			383	10,02	7,82	38,19	263,96	5,95
Всего				43,44	35,11	143,91	1 090,27	19,46

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 марта 2025 г.

Сад 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)	6	0,06	4,63	0,09	42,24	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	7,05	9,14	23,72	205,80	0,76
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,15	0,00	6,48	26,46	0,03
2019	TKN№0 08	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	38	2,85	3,72	28,27	158,46	0,00
Итого			409	10,11	17,49	58,56	432,96	0,79
II Завтрак								
	TKN№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	124	3,84	3,00	3,96	67,80	0,36
Итого			124	3,84	3,00	3,96	67,80	0,36
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень), морская капуста)	200	6,83	2,89	9,08	90,17	4,47
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	60/40	17,28	13,09	4,48	226,10	13,42
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,06	2,39	32,28	171,05	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (вишня, сахар песок, вода питьевая)	180	0,14	0,04	17,30	70,81	1,06
	TK №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	40	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			620	31,35	18,65	75,86	619,33	18,95
Уплотненный полдник								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, тыква свежая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,19	3,99	9,66	86,99	6,38
2012	115	*ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон пшеничный йодированный)	22	2,62	0,33	16,10	78,06	0,00
2004	685	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	5,16	20,63	0,61
2012	117	*ГРЕНКИ С СЫРОМ (*батон пшеничный йодированный, сыр российский)	55	5,58	4,24	15,34	122,77	0,04
Итого			457	11,40	8,56	46,26	308,45	7,03
Всего				56,70	47,70	184,64	1 428,54	27,13