

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 марта 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,10 | 0,00 |
| 2008 | 189 | *КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 160/5 | 5,24 | 5,99 | 20,50 | 157,28 | 0,54 |
| 2012 | 397 | *КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 160 | 4,60 | 4,66 | 11,39 | 106,86 | 0,72 |
| | ТК №004 | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный) | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 360 | 12,14 | 15,18 | 47,41 | 375,84 | 1,26 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 103 | *КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (*сывороточно-молочные напитки) | 100 | 2,52 | 2,13 | 15,13 | 89,53 | 0,20 |
| Итого | | | 100 | 2,52 | 2,13 | 15,13 | 89,53 | 0,20 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 70 | *ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель) | 150 | 1,61 | 3,81 | 5,12 | 61,82 | 4,99 |
| 2016 | 287 | *«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ (свинина мясная, вода питьевая, *крупа рисовая (рис круглозерновой), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт) | 100/30 | 11,03 | 25,59 | 10,69 | 314,07 | 0,45 |
| 2012 | 54 | *ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок) | 20 | 0,41 | 1,00 | 2,35 | 20,23 | 1,31 |
| 2015 | 349 | *НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | 0,00 | 0,00 | 4,45 | 17,80 | 0,00 |
| | ТК №003 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий) | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| Итого | | | 480 | 15,09 | 30,64 | 35,33 | 475,12 | 6,75 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 125 | **КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СОУСОМ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, чеснок, куркума, *кефир 3,2 % жирности, укроп) | 120/20 | 4,04 | 7,14 | 30,10 | 201,57 | 15,03 |
| 2008 | ТК№017 | *ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 20 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 2,00 |
| 2012 | 393 | *ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон) | 180 | 0,13 | 0,00 | 8,02 | 32,81 | 0,21 |
| | ТК №004 | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный) | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| 2019 | ТК№008 | *ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,00 |
| Итого | | | 400 | 8,99 | 11,02 | 76,57 | 443,28 | 17,24 |
| Всего | | | | 38,74 | 58,97 | 174,44 | 1 383,77 | 25,45 |

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 марта 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое) | 5 | 0,05 | 3,65 | 0,07 | 33,36 | 0,00 |
| 2008 | 189 | *КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180/5 | 5,91 | 6,76 | 23,18 | 177,68 | 0,61 |
| 2012 | 397 | *КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 5,18 | 5,25 | 13,38 | 122,51 | 0,81 |
| | ТК №004 | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный) | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 400 | 13,39 | 16,56 | 52,08 | 412,15 | 1,42 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 103 | *КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (*сывороточно-молочные напитки) | 120 | 3,03 | 2,56 | 18,16 | 107,44 | 0,24 |
| Итого | | | 120 | 3,03 | 2,56 | 18,16 | 107,44 | 0,24 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 70 | *ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель) | 200 | 2,06 | 4,84 | 6,44 | 78,33 | 6,44 |
| 2016 | 287 | *«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ (свинина мясная, вода питьевая, *крупа рисовая (рис круглозерновой), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт) | 120/50 | 12,69 | 29,52 | 12,90 | 365,18 | 0,52 |
| 2012 | 54 | *ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок) | 20 | 0,41 | 0,97 | 2,41 | 20,21 | 1,31 |
| 2015 | 349 | *НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,00 | 0,00 | 5,23 | 20,89 | 0,00 |
| | ТК №003 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий) | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| Итого | | | 600 | 17,20 | 35,57 | 39,70 | 545,81 | 8,27 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 125 | **КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СОУСОМ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, чеснок, куркума, *кефир 3,2 % жирности, укроп) | 155/20 | 4,94 | 8,87 | 37,44 | 250,14 | 18,77 |
| 2008 | ТК№017 | *ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 20 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 2,00 |
| | ТК №004 | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный) | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,60 | 0,00 |
| 2012 | 393 | *ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон) | 195 | 0,15 | 0,00 | 9,06 | 37,09 | 0,25 |
| 2019 | ТК№008 | *ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 9,91 | 12,75 | 84,95 | 496,13 | 21,02 |
| Всего | | | | 43,53 | 67,44 | 194,89 | 1 561,53 | 30,95 |