

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	160/5	4,80	6,36	14,13	133,36	0,66
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	160	3,49	3,72	13,23	100,88	0,62
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	10,59	14,61	42,88	345,94	1,28
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	100	2,62	2,43	10,48	76,63	0,28
Итого			100	2,62	2,43	10,48	76,63	0,28
Обед								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, свинина мясная, соль йодированная, лавровый лист, чеснок, вода питьевая, сметана 15% жирности)	150/5	2,40	4,87	8,12	86,41	5,37
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (свинина мясная, капуста белокочанная, *крупа рисовая (рис круглозерновой), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, морковь, сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150/40	13,15	26,87	18,63	366,10	11,16
	ТК №014	*ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	20	0,20	0,05	0,76	4,80	2,00
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			545	17,79	32,03	44,68	536,31	18,53
Уплотненный полдник								
2012	238	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ТЫКВОЙ (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, тыква свежая, яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	12,97	9,76	19,64	220,94	0,89
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,59	1,61	3,85	32,18	0,08
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,91	57,79	5,23
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			440	16,39	12,79	51,98	390,23	6,21
Всего				47,39	61,86	150,02	1 349,11	26,30

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,65	0,07	33,35	0,00
2010	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180/5	5,40	7,15	15,88	149,94	0,75
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	180	3,93	4,19	14,91	113,60	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,63	15,89	46,31	375,49	1,45
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	120	3,14	2,91	12,57	91,96	0,34
Итого			120	3,14	2,91	12,57	91,96	0,34
Обед								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, свинина мясная, соль йодированная, лавровый лист, чеснок, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200/5	3,17	6,39	10,61	113,18	7,07
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (свинина мясная, капуста белокочанная, *крупа рисовая (рис круглозерновой), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, морковь, сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности)	170/40	14,76	30,10	20,32	408,22	12,34
	ТК №014	*ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	20	0,20	0,05	0,76	4,80	2,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,24	20,95	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			645	20,17	36,78	49,65	608,35	21,41
Уплотненный полдник								
2012	238	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ТЫКВОЙ (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, тыква свежая, яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	120	15,56	11,78	23,55	265,53	1,07
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,59	1,54	3,85	31,62	0,08
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,91	57,79	5,23
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			490	19,00	14,74	55,92	434,50	6,40
Всего				53,94	70,32	164,45	1 510,30	29,60