

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,70	0,07	33,76	0,00
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,49	5,77	17,80	141,30	0,45
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	160	3,49	3,72	13,19	100,73	0,62
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	10,28	14,09	46,51	354,39	1,07
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								
2012	57	* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/5	4,24	6,28	7,79	106,65	3,86
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая (рис пропаренный), вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	2,47	2,36	25,90	134,72	0,00
2012	264	*ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (ГОРБУША) ЗАПЕЧЕННЫЕ (*рыба горбуша филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	60	10,99	4,54	3,43	98,10	0,14
2008	379	*МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая)	40	0,60	4,01	4,02	55,12	1,66
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,41	0,15	12,51	57,97	30,20
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			515	20,75	17,58	66,37	513,76	35,86
Уплотненный полдник								
2012	234	**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	100/20	14,27	8,34	26,42	240,26	0,34
	ТК №010	**ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	100	0,40	0,40	10,00	44,79	4,05
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	150	0,01	0,00	4,02	16,08	0,49
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	16,93	9,64	55,89	379,73	4,88
Всего				50,58	43,74	179,25	1 324,51	42,09

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 марта 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	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,06	6,43	20,04	158,53	0,50
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	180	3,93	4,19	14,87	113,42	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,29	15,15	50,43	383,65	1,20
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								
2012	57	* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
2012	264	*ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (ГОРБУША) ЗАПЕЧЕННЫЕ (*рыба горбуша филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	60	10,99	4,44	3,46	97,41	0,14
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая (рис пропаренный), вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,10	2,88	32,45	168,08	0,00
2008	379	*МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая)	40	0,60	3,91	3,99	54,14	1,64
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,17	14,78	68,56	35,92
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			615	22,83	19,94	77,70	590,39	42,80
Уплотненный полдник								
2012	234	**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (*творог 9% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	120/20	16,66	9,80	30,80	280,95	0,39
	ТК №010	**ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	100	0,40	0,40	10,00	44,79	4,05
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,91	19,63	0,47
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			450	19,32	11,10	61,16	423,97	4,91
Всего				56,58	49,10	201,86	1 489,97	49,25