

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

_____/Дуплова И. В./

МЕНЮ

20 августа 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	3,71	0,07	33,83	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	4,44	5,63	16,25	133,36	0,56
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,47	18,16	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	19	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			349	6,82	10,24	36,24	263,95	0,58
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	103	2,99	3,19	4,69	59,75	0,53
Итого			103	2,99	3,19	4,69	59,75	0,53
Обед								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриная грудка филе, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное)	145/20	2,19	3,30	7,24	67,67	0,19
2012	304	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, *куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	145	15,01	28,43	32,56	446,52	1,22
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	0,49	3,92	3,62	52,18	1,18
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,06	0,06	13,08	53,48	0,62
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			531	19,79	35,95	69,22	681,05	3,21
Уплотненный полдник								
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	4,16	16,66	0,53
2008		ВАФЛИ (*вафли)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2012	255	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛАМИНАРИЕЙ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, морская капуста)	55	7,60	3,18	7,99	91,04	0,16
2012	132	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота)	90	1,47	2,89	5,43	54,55	12,94
Итого			366	11,12	6,31	30,30	223,45	13,63
Всего				40,72	55,69	140,45	1 228,20	17,95

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

20 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	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	5,23	6,43	19,82	158,01	0,62
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	19	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			389	7,63	10,96	40,38	290,26	0,64
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	123	3,58	3,82	5,61	71,59	0,64
Итого			123	3,58	3,82	5,61	71,59	0,64
Обед								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриная грудка филе, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное)	195/20	2,96	4,44	10,00	92,10	0,27
2012	304	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*куриное бедро филе, *куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, *крупа рисовая (рис пропаренный), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	175	17,94	34,08	39,06	535,18	1,45
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	0,48	3,92	3,50	51,69	1,17
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,07	0,07	15,68	64,07	0,74
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			641	23,49	42,75	80,96	804,24	3,63
Уплотненный полдник								
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	5,40	21,59	0,50
2008		ВАФЛИ (*вафли)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2012	132	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота)	120	1,97	3,77	7,28	72,06	17,27
2012	255	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛАМИНАРИЕЙ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, морская капуста)	65	8,88	3,61	9,30	105,26	0,18
Итого			406	12,90	7,62	34,70	260,11	17,95
Всего				47,60	65,15	161,65	1 426,20	22,86