

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ**21 июля 2025 г.****Ясли 12 часов**

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая 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
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	4,50	6,24	14,42	132,05	0,54
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,15	0,00	4,91	20,18	0,03
2019	ТК№0 08	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,86	2,43	18,41	103,21	0,00
Итого			355	6,56	12,30	37,81	288,54	0,57
II Завтрак								
	ТК№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	102	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Итого			102	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 подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150	3,74	2,30	5,34	57,44	2,64
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	11,46	6,59	3,00	131,21	8,92
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	4,04	2,41	25,69	140,61	0,00
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,41	0,15	12,66	58,53	30,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	34	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			484	21,69	11,69	59,41	448,99	41,56
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)	180	2,87	3,59	8,69	78,27	5,74
2012		*ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ (*кефир 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, разрыхлитель, лук зеленый)	180	10,42	12,25	23,94	249,72	0,58
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	0,01	0,00	4,19	16,81	0,60
Итого			520	13,30	15,84	36,82	344,80	6,92
Всего				44,75	42,33	137,34	1 138,83	49,35

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

21 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая 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	3,67	0,07	33,55	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	5,27	7,04	17,36	154,32	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,18	0,00	5,56	22,98	0,04
2019	ТК№0 08	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,86	2,43	18,41	103,21	0,00
Итого			395	7,36	13,14	41,40	314,06	0,65
II Завтрак								
	ТК№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	102	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Итого			102	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 подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	200	5,04	3,09	7,13	76,88	3,54
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	50/40	13,79	10,28	3,55	178,74	10,73
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,01	3,09	31,90	175,57	0,00
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,18	15,18	70,23	36,16
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	34	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			604	26,38	16,88	70,48	562,62	50,43
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		*ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ (*кефир 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, разрыхлитель, лук зеленый)	180	10,35	12,29	24,02	250,36	0,57
2004	685	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,01	4,20	16,83	0,66
Итого			560	13,55	16,29	37,88	354,18	7,61
Всего				50,49	48,81	153,06	1 287,36	58,99