

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

22 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	33,80	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	5,49	6,04	21,86	164,19	0,54
2012	393	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,11	0,00	10,52	42,67	0,14
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	7,90	10,64	47,90	319,26	0,68
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 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	150	1,58	3,71	5,48	61,87	6,42
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	11,00	25,67	10,57	314,43	0,45
	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	4,33	17,30	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			480	14,82	29,67	33,86	459,60	8,87
Уплотненный полдник								
2012	206	*МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	190	10,95	11,56	37,77	300,30	0,06
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	150	0,00	0,00	4,17	16,67	0,34
Итого			370	13,20	14,50	64,26	442,07	0,40
Всего				38,44	56,94	161,15	1 310,46	10,15

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 июля 2025 г.
Сад 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	3,63	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)	180/5	6,12	6,76	24,44	183,42	0,61
2012	393	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,13	0,00	11,86	48,10	0,16
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	8,55	11,29	51,82	343,22	0,77
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 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, *петрушка (зелень), лавровый лист, чеснок, вода питьевая, свинина мясная, картофель)	200	2,12	5,03	7,32	83,36	8,55
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	12,72	29,49	12,99	365,26	0,52
	ТК№0 14	*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	5,22	20,88	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			600	17,08	34,81	39,01	535,50	11,07
Уплотненный полдник								
2012	206	*МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	210	12,13	12,72	41,85	331,82	0,07
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,91	19,66	0,53
2019	ТК№0 08	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			420	14,39	15,66	69,08	476,58	0,60
Всего				43,05	64,32	178,07	1 462,74	12,68