

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 июля 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	3,71	0,07	33,87	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	4,36	5,65	15,95	131,96	0,54
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,44	18,05	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	6,74	10,26	35,91	262,48	0,56
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	100	4,28	4,56	12,55	108,95	0,76
Итого			100	4,28	4,56	12,55	108,95	0,76
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)	150/20	3,26	3,91	11,32	93,82	0,21
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)	150	16,40	29,99	32,50	465,72	1,28
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	3,87	3,42	50,98	1,16
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,06	0,06	13,17	53,79	0,61
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			540	22,24	38,07	73,13	725,51	3,26
Уплотненный полдник								
2012	268	**СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш. сорт, *рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120	21,07	14,08	5,50	233,63	0,43
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	4,13	16,53	0,56
2008		ВАФЛИ (*вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			370	23,96	15,31	45,54	417,56	0,99
Всего				57,22	68,20	167,13	1 514,50	5,57

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 июля 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	3,67	0,07	33,49	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	5,15	6,36	19,69	156,47	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,10	20,79	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	7,55	10,93	40,31	289,35	0,63
II Завтрак								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	100	4,28	4,57	12,51	108,81	0,76
Итого			100	4,28	4,57	12,51	108,81	0,76
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)	200/20	4,28	5,06	15,50	125,16	0,29
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)	180	19,64	35,90	39,06	558,38	1,52
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	3,56	51,89	1,16
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,07	0,07	15,64	63,91	0,73
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			650	26,51	45,19	86,48	860,54	3,70
Уплотненный полдник								
2012	268	**СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш. сорт, *рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	160	28,16	19,01	7,24	313,27	0,57
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	5,42	21,68	0,47
2008		ВАФЛИ (*вафли)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			420	31,33	20,57	56,30	537,75	1,04
Всего				69,67	81,26	195,60	1 796,45	6,13