

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

_____/Дуплова И. В./

МЕНЮ

24 июля 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	3,63	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)	160/5	4,49	5,71	17,79	140,79	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	13,23	100,88	0,62
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	10,28	13,96	46,54	353,37	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
2012	264	*ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	9,03	3,39	3,46	80,56	0,10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая (рис пропаренный), вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	2,48	2,32	25,95	134,58	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	3,93	3,98	54,23	1,64
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,41	0,15	12,47	57,91	30,40
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			515	18,80	16,31	66,37	495,13	36,00
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	14,24	8,46	26,62	241,91	0,34
	ТК №010	**ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы свежие)	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	150	0,01	0,00	3,94	15,76	0,48
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			430	16,50	9,36	46,01	336,27	0,82
Всего				48,20	42,06	169,40	1 261,40	38,17

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

_____/Дуплова И. В./

МЕНЮ

24 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	3,63	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	5,05	6,41	19,97	158,16	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	113,40	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,28	15,13	50,36	383,26	1,20
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)	200/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
2012	264	*ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	8,98	3,39	3,44	80,49	0,10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая (рис пропаренный), вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,09	2,87	32,39	167,76	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	3,90	4,00	54,12	1,64
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,17	14,76	68,54	35,90
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			615	20,81	18,87	77,61	573,11	42,74
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	16,65	9,81	30,84	281,14	0,39
	ТК №010	**ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы свежие)	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,91	19,65	0,51
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			480	18,91	10,71	51,20	379,39	0,90
Всего				53,62	47,14	189,65	1 412,39	45,12