

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,31	5,55	15,76	130,58	0,52
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	160	1,86	1,99	12,33	76,15	0,33
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	8,47	12,07	43,61	318,43	0,85
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	73	*СОЛЯНКА РЫБНАЯ (картофель, крупа перловая, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, рыбн.консервы в масле горбуша, вода питьевая, морковь, соль йодированная)	150	4,29	3,09	7,60	75,97	3,06
2010	334	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	180	16,29	12,59	25,83	296,74	19,75
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	20	0,32	1,02	1,54	16,60	5,40
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			530	23,35	17,09	60,16	508,42	58,61
Уплотненный полдник								
2012	449	*ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, сода, соль йодированная, джем, дрожжи сухие)	120/20	11,43	20,24	83,69	563,07	3,63
2012	385	*ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ (яблоки, *корица, сахар песок)	100	0,33	0,33	9,17	43,21	3,45
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
Итого			390	11,82	20,57	92,99	607,00	7,09
Всего				46,16	51,86	211,89	1 523,38	66,75

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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	3,65	0,07	33,35	0,00
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа ячневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,07	6,28	19,12	153,65	0,59
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, *молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,10	2,23	13,90	85,79	0,38
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	9,47	13,06	48,54	351,39	0,97
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	73	*СОЛЯНКА РЫБНАЯ (картофель, крупа перловая, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, рыбн.консервы в масле горбуша, вода питьевая, морковь, соль йодированная)	200	5,61	4,09	10,06	100,57	4,07
2010	334	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	200	18,16	13,93	28,70	329,34	21,96
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	20	0,32	1,02	1,54	16,60	5,40
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,50	0,18	14,87	68,94	36,08
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			630	26,63	19,46	67,89	576,65	67,51
Уплотненный полдник								
2012	449	*ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, сода, соль йодированная, джем, дрожжи сухие)	120/20	11,36	20,17	83,68	562,07	3,63
2012	385	*ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ (яблоки, *корица, сахар песок)	100	0,34	0,34	9,16	43,12	3,45
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			420	11,78	20,51	93,00	606,15	7,10
Всего				50,91	55,59	227,59	1 641,63	75,82