

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

_____/Дуплова И. В./

МЕНЮ

25 июня 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	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	5,61	16,01	131,85	0,54
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,42	17,99	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	6,74	10,14	35,95	261,54	0,56
II Завтрак								
		*МОРОЖЕНОЕ (*мороженое сливочное)	100	13,60	0,50	3,50	75,00	0,00
Итого			100	13,60	0,50	3,50	75,00	0,00
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	3,97	11,31	94,34	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	30,01	32,61	466,36	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	0,49	3,92	3,51	51,71	1,17
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,77	0,80
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,06	0,06	13,08	53,41	0,61
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			560	22,85	38,24	74,49	734,79	4,07
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	21,10	14,15	5,45	234,19	0,43
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	4,13	16,54	0,48
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	23,99	15,38	45,49	418,13	0,91
Всего				67,18	64,26	159,43	1 489,46	5,54

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	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	5,14	6,33	19,65	155,96	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,08	20,71	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	7,54	10,88	40,25	288,62	0,63
II Завтрак								
		*МОРОЖЕНОЕ (*мороженое сливочное)	100	13,60	0,50	3,50	75,00	0,00
Итого			100	13,60	0,50	3,50	75,00	0,00
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 рафинированое)	200/20	4,28	5,00	15,48	124,47	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 рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	180	19,65	35,87	39,08	558,06	1,52
2008	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, лимонная кислота, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая)	40	0,49	3,90	3,49	51,52	1,17
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,77	0,80
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,07	0,07	15,72	64,21	0,73
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			670	27,13	45,12	87,75	867,23	4,51
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 рафинированое)	160	28,15	18,99	7,26	313,11	0,57
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	5,39	21,52	0,48
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	31,32	20,55	56,29	537,43	1,05
Всего				79,59	77,05	187,79	1 768,28	6,19