

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

\_\_\_\_\_/Дуплова И. В./

**МЕНЮ****25 июля 2025 г.****Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                               | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                          | 5     | 0,05              | 3,63       | 0,07             | 33,10                                         | 0,00                  |
| 2010                          | 38                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С<br>МАСЛОМ<br>(пшено, *крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2%<br>жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло<br>сладко-сливочное несоленое)                                 | 160/5 | 5,06              | 5,93       | 22,44            | 163,63                                        | 0,54                  |
| 2010                          | 98                  | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая,<br>сахар песок)                                                                                                                                  | 160   | 1,86              | 1,99       | 12,36            | 76,28                                         | 0,33                  |
|                               | ТК<br>№004          | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                            | 30    | 2,25              | 0,90       | 15,45            | 78,60                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 360   | 9,22              | 12,45      | 50,32            | 351,61                                        | 0,87                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 399                 | **СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                     | 125   | 0,61              | 0,13       | 12,25            | 52,14                                         | 1,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 125   | 0,61              | 0,13       | 12,25            | 52,14                                         | 1,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 77                  | *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА<br>МЯСНОМ БУЛЬОНЕ<br>(свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло<br>подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.),<br>лавровый лист, *петрушка (зелень), соль йодированная)           | 150   | 2,69              | 3,72       | 10,85            | 87,66                                         | 5,40                  |
| 2012                          | 132                 | *КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное,<br>томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт,<br>сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота,<br>свинина мясная) | 180   | 8,82              | 17,48      | 10,71            | 234,88                                        | 25,87                 |
| 2012                          | 375                 | *КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                         | 150   | 0,06              | 0,06       | 13,08            | 53,46                                         | 0,62                  |
|                               | ТК<br>№003          | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб дарницкий)                                                                                                                                                                                                                | 30    | 2,04              | 0,24       | 12,72            | 61,20                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 510   | 13,61             | 21,50      | 47,36            | 437,20                                        | 31,89                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 40                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ<br>(крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода<br>питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                    | 120/5 | 4,48              | 4,76       | 15,17            | 121,46                                        | 0,40                  |
| 2016                          | 202                 | *Пирог "МАННИК"<br>(крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное,<br>мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), *кефир 3,2 %<br>жирности, сода, ванилин, соль йодированная)                                                  | 50    | 1,65              | 4,62       | 15,10            | 108,75                                        | 0,04                  |
|                               | ТК<br>№010          | *ФРУКТ СЕЗОННЫЙ<br>(абрикосы свежие)                                                                                                                                                                                                             | 130   | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                          | 0,00                  |
| 2012                          | 378                 | *КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ<br>(*клюква, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)                                                                                                                                                                 | 150   | 0,09              | 0,03       | 20,19            | 82,72                                         | 0,92                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 455   | 6,22              | 9,41       | 50,46            | 312,93                                        | 1,36                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 29,66             | 43,49      | 160,39           | 1 153,88                                      | 35,12                 |

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

# МЕНЮ

## 25 июля 2025 г.

### Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                      | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                 | 5     | 0,05              | 3,67       | 0,07             | 33,55                                         | 0,00                  |
| 2010                          | 38                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» С<br>МАСЛОМ<br>(пшено, *крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                              | 180/5 | 6,39              | 6,74       | 30,39            | 208,21                                        | 0,61                  |
| 2010                          | 98                  | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                            | 180   | 2,10              | 2,24       | 14,42            | 87,89                                         | 0,38                  |
|                               | ТК<br>№004          | *БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                   | 30    | 2,25              | 0,90       | 15,45            | 78,60                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 400   | 10,79             | 13,55      | 60,33            | 408,25                                        | 0,99                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 399                 | *СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ<br>(сок виноградный)                                                                                                                                                                                          | 100   | 0,29              | 0,19       | 15,81            | 67,90                                         | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 100   | 0,29              | 0,19       | 15,81            | 67,90                                         | 0,80                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 77                  | *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА<br>МЯСНОМ БУЛЬОНЕ<br>(свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.), лавровый лист, *петрушка (зелень), соль йодированная)        | 200   | 3,46              | 4,99       | 13,35            | 112,33                                        | 6,64                  |
| 2012                          | 132                 | *КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота, свинина мясная) | 230   | 11,25             | 24,65      | 13,83            | 321,78                                        | 33,07                 |
| 2012                          | 375                 | *КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                | 180   | 0,07              | 0,07       | 15,68            | 64,04                                         | 0,74                  |
|                               | ТК<br>№003          | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб дарницкий)                                                                                                                                                                                                       | 30    | 2,04              | 0,24       | 12,72            | 61,20                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 640   | 16,82             | 29,95      | 55,58            | 559,35                                        | 40,45                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 40                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ<br>(крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                              | 120/5 | 4,46              | 4,73       | 15,15            | 121,18                                        | 0,40                  |
| 2016                          | 202                 | *Пирог "МАННИК"<br>(крупа манная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), *кефир 3,2 % жирности, сода, ванилин, соль йодированная)                                                | 50    | 1,67              | 4,75       | 15,05            | 109,83                                        | 0,04                  |
|                               | ТК<br>№010          | *ФРУКТ СЕЗОННЫЙ<br>(абрикосы свежие)                                                                                                                                                                                                    | 130   | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                          | 0,00                  |
| 2012                          | 378                 | *КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ<br>(*клюква, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)                                                                                                                                                        | 180   | 0,10              | 0,04       | 24,16            | 99,01                                         | 1,11                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 485   | 6,23              | 9,52       | 54,36            | 330,02                                        | 1,55                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                         |       | 34,13             | 53,21      | 186,08           | 1 365,52                                      | 43,79                 |