

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 августа 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	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупка рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	160/5	4,57	6,06	19,46	151,11	0,61
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
2019	TK№0 08	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			360	6,47	11,10	46,45	312,00	0,63
II Завтрак								
2012	401	**КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	100	2,81	2,43	3,88	51,41	0,28
Итого			100	2,81	2,43	3,88	51,41	0,28
Обед								
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150/5	1,96	4,26	3,66	61,09	4,08
2012	286	*ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, морковь, сахар песок, соль йодированная)	60/20	8,44	19,01	8,97	238,58	0,66
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,96	2,44	25,20	138,63	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,45	17,80	0,00
	TK №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			495	16,40	25,95	55,00	517,30	4,74
Уплотненный полдник								
2012	255	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛАМИНАРИЕЙ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, морская капуста)	60	8,75	3,17	9,83	102,99	0,17
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,56	3,32	15,31	101,65	7,22
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,72	18,86	0,48
	TK №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			370	13,57	7,39	45,31	302,10	7,87
Всего				39,25	46,87	150,64	1 182,81	13,52

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 августа 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	3,63	0,07	33,10	0,00
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупя рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	180/5	5,45	6,86	24,98	184,06	0,69
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2019	ТК№008	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			400	7,37	11,90	52,59	347,51	0,71
II Завтрак								
2012	401	**КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	100	2,81	2,43	3,88	51,41	0,28
Итого			100	2,81	2,43	3,88	51,41	0,28
Обед								
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, свинина мясная, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *петрушка (зелень))	200/5	2,60	5,72	4,83	81,53	5,38
2012	286	*ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, морковь, сахар песок, соль йодированная)	80/20	10,49	23,51	11,09	295,21	0,83
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,43	2,81	28,26	156,12	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,20	20,81	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			605	19,56	32,28	62,10	614,87	6,21
Уплотненный полдник								
2012	255	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ЛАМИНАРИЕЙ (*рыба минтай филе, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, морская капуста)	70	10,20	3,69	11,48	120,14	0,19
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,81	3,62	16,86	111,52	7,95
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,91	19,65	0,50
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			390	15,27	8,21	48,70	329,91	8,64
Всего				45,01	54,82	167,27	1 343,70	15,84