

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 марта 2025 г.
Ясли 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	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	4,46	5,62	16,69	135,04	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	6,84	10,15	36,63	264,73	0,56
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Итого			100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Обед								
2010	13	*СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, *петрушка (зелень), *куриная грудка филе, *куриное бедро филе)	150	2,85	2,94	9,19	74,56	0,65
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	53,42	0,61
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			540	22,44	37,21	72,37	715,02	4,51
Уплотненный полдник								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,18	4,09	17,47	115,58	8,80
2008	60	*СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	4,26	4,26	0,96	59,40	1,20
2010	2	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, перец зеленый сладкий, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, соль йодированная)	40	0,70	1,98	4,05	37,20	12,24
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	4,13	16,54	0,48
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			400	9,19	10,57	39,33	289,92	22,72
Всего				41,28	61,03	152,21	1 326,90	28,07

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 марта 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	3,65	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	19,64	155,95	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,08	20,70	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	40,24	288,60	0,63
II Завтрак								
2012	401	*КЕФИР (*кефир 3,2 % жирности)	150	4,22	4,66	5,82	85,85	0,42
Итого			150	4,22	4,66	5,82	85,85	0,42
Обед								
2010	13	*СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, *петрушка (зелень), *куриная грудка филе, *куриное бедро филе)	200	3,70	3,68	12,20	97,18	0,82
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)	180	19,65	35,87	39,08	558,07	1,52
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	3,90	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			650	26,55	43,80	84,47	839,95	5,04
Уплотненный полдник								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,58	4,88	20,64	137,18	10,40
2008	60	*СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	4,26	4,26	0,96	59,40	1,20
2010	2	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, перец зеленый сладкий, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, соль йодированная)	40	0,70	2,01	4,06	37,50	12,14
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	5,39	21,52	0,48
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			420	9,59	11,39	43,77	316,80	24,22
Всего				47,90	70,73	174,30	1 531,20	30,31