

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

_____/Дуплова И. В./

МЕНЮ**28 июля 2025 г.****Ясли 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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	3,71	0,07	33,83	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	4,62	6,04	19,61	151,76	0,62
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,15	0,00	4,61	18,97	0,03
2019	ТК№008	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	47	2,75	2,19	35,00	170,80	0,00
Итого			377	7,57	11,94	59,29	375,36	0,65
II Завтрак								
	ТК№005	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	102	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Итого			102	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
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	4,41	3,61	62,15	4,05
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	8,23	18,83	7,71	231,14	0,67
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,87	2,49	24,66	136,59	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,31	17,20	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	38	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			503	16,10	25,97	53,01	508,28	4,72
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)	55	7,88	3,14	4,45	77,63	0,17
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,83	3,70	16,87	112,35	7,95
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,81	19,24	0,53
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	22	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			367	12,97	7,74	41,58	287,82	8,65
Всего				39,84	48,15	157,18	1 227,96	14,32

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

28 июля 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	3,67	0,07	33,55	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)	180/5	5,51	6,87	25,05	184,69	0,70
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,17	0,00	5,29	21,82	0,04
2008		ВАФЛИ (*вафли)	22	0,61	0,72	16,94	77,59	0,00
Итого			392	6,34	11,26	47,35	317,65	0,74
II Завтрак								
	ТК№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	102	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Итого			102	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
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	2,57	5,71	4,75	80,91	5,33
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	10,25	23,65	9,67	289,71	0,84
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,83	3,06	30,78	170,18	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,17	20,67	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	38	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			623	19,69	32,66	63,09	622,67	6,17
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	9,17	3,59	5,17	90,00	0,19
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,09	3,97	18,39	121,96	8,68
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,99	19,94	0,55
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	22	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			382	14,52	8,46	44,00	310,50	9,42
Всего				43,75	54,88	157,74	1 307,32	16,63