

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 января 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	33,30	0,00
2010	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180/5	5,40	7,15	15,86	149,93	0,75
2012	125	*НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *напиток цикорий)	180	3,93	4,19	14,91	113,58	0,70
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	11,63	15,89	46,29	375,41	1,45
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	120	3,14	2,91	12,57	91,96	0,34
Итого			120	3,14	2,91	12,57	91,96	0,34
Обед								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, свинина мясная, соль йодированная, лавровый лист, чеснок, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200/5	3,17	6,38	10,61	113,08	7,07
1994	394	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	180	15,74	34,29	25,20	468,25	12,56
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	20	0,32	1,02	1,54	16,60	5,40
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,23	20,89	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			615	21,27	41,93	55,30	680,02	25,03
Уплотненный полдник								
2012	238	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ТЫКВОЙ (*творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, тыква свежая, яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	120	15,56	11,79	23,52	265,47	1,07
1994	550	* СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,59	1,56	3,86	31,81	0,08
	ТК №010	*ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (яблоки)	130	0,52	0,52	12,91	57,79	5,23
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			490	19,00	14,77	55,90	434,63	6,40
Всего				55,04	75,50	170,06	1 582,02	33,22

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 января 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	5,60	16,62	134,57	0,54
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,35	17,72	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			360	6,84	10,13	36,49	263,99	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	2,82	2,85	9,18	73,72	0,63
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	16,38	29,81	32,56	464,13	1,27
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	0,48	3,92	3,49	51,64	1,16
2012		*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,06	0,06	13,07	53,39	0,61
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			540	22,38	36,92	72,28	711,84	4,47
Уплотненный полдник								
2012	125	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,18	4,07	17,45	115,31	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	4,04	37,13	12,15
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	190	0,01	0,00	4,12	16,45	0,53
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			400	9,19	10,55	39,29	289,49	22,68
Всего				41,22	60,70	151,94	1 322,55	27,99