

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**30 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,69	0,07	33,70	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	4,37	5,66	16,04	132,48	0,54
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,39	17,85	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>6,75</b>	<b>10,25</b>	<b>35,95</b>	<b>262,63</b>	<b>0,56</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	100	2,85	3,05	8,34	72,52	0,51
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,85</b>	<b>3,05</b>	<b>8,34</b>	<b>72,52</b>	<b>0,51</b>
<b>Обед</b>								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриная грудка филе, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное)	150/20	3,24	3,93	11,27	93,66	0,21
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	1,83	2,59	10,54	73,01	4,92
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, яйца куриные (шт.))	50	11,33	13,23	2,91	175,79	0,54
2008	ТК №017	*ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,06	0,06	13,08	53,44	0,62
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>18,98</b>	<b>20,11</b>	<b>51,54</b>	<b>464,90</b>	<b>9,29</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	9,62	10,74	2,95	146,98	0,28
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	70	5,38	7,88	41,74	260,82	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,75	0,01
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>17,31</b>	<b>19,52</b>	<b>60,27</b>	<b>487,15</b>	<b>0,29</b>
<b>Всего</b>				<b>45,89</b>	<b>52,93</b>	<b>156,10</b>	<b>1 287,20</b>	<b>10,65</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**30 апреля 2025 г.**

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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)	180/5	5,14	6,33	19,69	156,13	0,61
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
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,54</b>	<b>10,86</b>	<b>40,25</b>	<b>288,38</b>	<b>0,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	419	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ ВАНИЛЬНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, сахар песок)	150	4,28	4,56	12,52	108,84	0,76
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,28</b>	<b>4,56</b>	<b>12,52</b>	<b>108,84</b>	<b>0,76</b>
<b>Обед</b>								
2012	109	*БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (*батон пшеничный йодированный, *куриная грудка филе, *куриное бедро филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, *петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное)	200/20	4,28	4,97	15,50	124,30	0,29
2017	101	*СУФЛЕ ИЗ КУР (*молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, *куриное бедро филе, *куриная грудка филе, яйца куриные (шт.))	70	15,82	17,40	4,02	235,93	0,77
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,30	3,26	13,17	91,41	6,14
2008	ТК №017	*ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,07	0,07	15,71	64,19	0,73
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>24,99</b>	<b>26,00</b>	<b>62,14</b>	<b>584,83</b>	<b>10,93</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,07	13,66	3,67	186,11	0,35
2012	469	*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	70	5,36	7,87	41,87	261,06	0,00
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
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>19,76</b>	<b>22,43</b>	<b>61,15</b>	<b>526,73</b>	<b>0,37</b>
<b>Всего</b>				<b>56,57</b>	<b>63,85</b>	<b>176,06</b>	<b>1 508,78</b>	<b>12,69</b>