

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 июня 2025 г.

Ясли 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)	2	0,02	1,50	0,03	13,74	0,00
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (*крупа рисовая (рис круглозерновой), *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	160/5	3,80	4,10	16,47	118,30	0,51
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,07	0,00	3,80	15,42	0,01
2019	ТК№0 08	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	23	1,35	1,07	17,12	83,56	0,00
Итого			350	5,24	6,67	37,42	231,02	0,52
II Завтрак								
	ТК№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	86	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
2012	399	**СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
Итого			86	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	1,37	3,07	2,95	45,31	3,42
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)	50/20	5,03	11,61	6,23	148,45	0,56
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,33	1,32	21,31	110,56	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	3,66	14,61	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	26	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			481	11,77	16,24	46,87	380,13	3,98
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)	35	4,54	1,60	4,99	52,79	0,10
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,58	2,27	15,56	93,34	7,36
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,08	16,33	0,45
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	25	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			340	9,38	4,77	40,08	241,06	7,91
Всего				29,59	30,18	127,67	908,71	12,71

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

_____/Дуплова И. В./

МЕНЮ

30 июня 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)	3	0,03	2,27	0,04	20,69	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	5,87	6,21	27,26	189,13	0,74
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	5,57	22,76	0,02
2019	ТК№0 08	*ПРЯНИКИ (пряники в ассортименте)	28	1,68	1,34	21,36	104,24	0,00
Итого			396	7,69	9,82	54,23	336,82	0,76
II Завтрак								
	ТК№0 05	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	103	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
Итого			103	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	2,67	5,78	5,30	84,10	5,89
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)	75/20	9,55	20,69	11,29	267,19	0,82
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	95	4,34	1,89	27,68	145,22	0,00
2015	349	*НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,01	20,04	0,00
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	34	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			609	18,60	28,60	62,00	577,75	6,71
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	6,96	2,31	7,36	78,35	0,15
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	3,44	3,30	21,06	127,95	10,01
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,55	18,24	0,46
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	33	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			403	12,66	6,51	48,42	303,14	10,62
Всего				42,15	47,43	167,95	1 274,21	18,39