

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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	3,63	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	74,58	0,65
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	11,22	13,07	2,88	173,97	0,54
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	1,83	2,62	10,54	73,26	4,92
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,06	0,06	13,08	53,41	0,61
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			460	18,00	18,93	48,41	436,42	6,72
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	9,64	11,64	2,96	155,13	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	5,31	7,84	42,02	261,18	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
Итого			340	15,01	19,48	45,11	417,03	0,29
Всего				42,66	51,66	134,03	1 175,41	7,85

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

МЕНЮ

30 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	33,50	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	19,59	155,75	0,61
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,10	20,79	0,02
	ТК №004	*БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			400	7,54	10,90	40,21	288,64	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	3,72	3,66	12,21	97,08	0,82
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	15,80	18,39	4,04	244,76	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	91,66	6,14
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,07	0,07	15,75	64,33	0,74
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
Итого			580	23,93	25,62	57,89	559,03	8,47
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,05	14,50	3,69	193,52	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	5,32	7,82	41,86	260,55	0,00
2012	391	*ЧАЙ без сахара (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			400	17,45	22,32	45,71	455,03	0,37
Всего				53,14	63,50	149,63	1 388,55	9,89