

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 100"

/Дуплова И. В./

# МЕНЮ

## 31 марта 2025 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160/5	4,78	6,36	15,74	139,73	0,55
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,08	0,00	4,34	17,69	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>7,16</b>	<b>12,93</b>	<b>42,47</b>	<b>315,62</b>	<b>0,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№005	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	102	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>102</b>	<b>3,20</b>	<b>2,50</b>	<b>3,30</b>	<b>56,50</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, сардины атлант.ч., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень))	150	3,37	1,72	5,40	50,88	2,64
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	35/35	11,20	6,45	2,97	128,44	8,73
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,96	2,39	25,22	138,22	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (вишня, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,02	11,31	46,32	0,70
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>20,66</b>	<b>10,82</b>	<b>57,62</b>	<b>425,06</b>	<b>12,07</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, тыква свежая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,87	3,59	8,69	78,27	5,74
2012	391	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	160	0,00	0,00	4,01	16,04	0,36
2012	117	*ГРЕНКИ С СЫРОМ (*батон пшеничный йодированный, сыр российский)	55	6,19	5,46	12,88	126,63	0,05
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>9,06</b>	<b>9,05</b>	<b>25,58</b>	<b>220,94</b>	<b>6,15</b>
<b>Всего</b>				<b>40,08</b>	<b>35,30</b>	<b>128,97</b>	<b>1 018,12</b>	<b>19,09</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**31 марта 2025 г.**

**Сад 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	3,65	0,07	33,35	0,00
1994	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180/5	5,64	7,31	18,87	164,18	0,62
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	5,08	20,71	0,02
2019	ТК№008	*ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,04</b>	<b>13,90</b>	<b>46,34</b>	<b>343,34</b>	<b>0,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№005	*ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	102	3,20	2,50	3,30	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>102</b>	<b>3,20</b>	<b>2,50</b>	<b>3,30</b>	<b>56,50</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *петрушка (зелень))	200	4,48	2,28	7,16	67,53	3,54
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, вода питьевая)	50/40	13,43	10,16	3,53	175,74	10,45
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,93	3,06	31,36	172,83	0,00
2012	375	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (вишня, сахар песок, вода питьевая)	180	0,11	0,03	13,66	55,90	0,84
	ТК №003	*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб дарницкий)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>24,99</b>	<b>15,77</b>	<b>68,43</b>	<b>533,20</b>	<b>14,83</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	115	*СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, тыква свежая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	210	3,35	4,19	10,14	91,32	6,69
2004	685	*ЧАЙ КАРКАДЕ (*чай "каркаде", вода питьевая, сахар песок)	180	0,01	0,00	4,08	16,29	0,48
2012	117	*ГРЕНКИ С СЫРОМ (*батон пшеничный йодированный, сыр российский)	55	6,19	5,46	12,88	126,63	0,05
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,55</b>	<b>9,65</b>	<b>27,10</b>	<b>234,24</b>	<b>7,22</b>
<b>Всего</b>				<b>45,78</b>	<b>41,82</b>	<b>145,17</b>	<b>1 167,28</b>	<b>22,99</b>