

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №103"

/Ваганова И.Н./

МЕНЮ

2 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (на сгущенном молоке) (крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	200	4,3	6,9	34,9	220	0,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	39/6/6	4,4	2	19,7	116	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		9,1	37	0
Итого			431	8,8	8,9	63,7	373	0,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	171	0,9	0,2	17,3	74	3,4
Итого			171	0,9	0,2	17,3	74	3,4
Обед								
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, пшено, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	5,2	6,1	17	144	6,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, капуста белокочанная, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	10,1	12,9	11,4	204	30,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	52	3,4	0,5	22	106	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			8,8	35	45
Итого			632	18,7	19,5	59,2	489	81,5
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	24	1,8	2,4	17,9	100	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7,1	79	0,8
Итого			175	6,1	6,1	25	179	0,8
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	49	0,4		0,8	6	2,4
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	5,8	11,3	1,7	132	0,2
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	3	0,2	19,7	93	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,6	13,6	91	0,5
Итого			438	12,3	14,1	35,8	322	3,1
Всего				46,8	48,8	201	1437	88,9

Бухгалтер

Белова О.В.

Повар