

МЕНЮ
6 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №103"

Ваганова И.Н./



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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	5,7	8	20,3	177	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	40/6/6	4,4	2	20,5	117	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	1,9	13,4	81	0,4
Итого			432	12,5	11,9	54,2	375	1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	90	1,6	2,9	3	47	26,1
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	200	5,3	6,1	12,7	126	6,4
2008	298	СУФЛЕ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	55	7	7,9	1,6	105	0,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,9	4,7	37,6	217	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,3	98	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминоизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			8,5	34	42
Итого			723	23	22	83,7	627	74,7
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	22	1,7	2,2	16,5	92	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	146	4,1	3,5	6,8	76	0,8
Итого			168	5,8	5,7	23,3	168	0,8
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	35	6,4	3,8	1,5	66	0,1
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, соль йодированная, томатная паста, вода питьевая)	100	2,1	4,2	11	91	11,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	37	2,8	0,2	18,5	87	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,8	36	0
Итого			372	11,4	8,2	39,8	280	11,8
Всего				53,3	47,9	213,1	1502	90,7

Бухгалтер Белова О.В.

Повар Сав