

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №103"

Ваганова И.Н./

МЕНЮ

9 июня 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	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	3,8	3,7	24,2	145	0
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	31/5/4	2,3	4,6	15,4	113	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7,4	30	0
Итого			350	6,2	8,3	47	288	0
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	11,7	50	1
Итого			120	0,6	0,1	11,7	50	1
Обед								
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ (томаты соленные)	51	0,6		1,2	7	5,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	5,6	5,3	15	130	5,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	140	7,8	7,7	14,3	160	19,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,4	79	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,1	28	0
Итого			530	16,6	13,3	54	404	30,1
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	12	0,9	1,2	8,9	50	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	159	4,5	3,9	7,4	83	0,8
Итого			171	5,4	5,1	16,3	133	0,8
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, капуста квашеная, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100	1,7	3,4	6,8	67	15,6
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	120	5,8	11,7	1,7	135	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	31	2,3	0,2	15,4	73	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	3	2,5	11,9	82	0,5
Итого			431	12,8	17,8	35,8	357	16,3
Всего				41,6	44,6	164,8	1232	48,2

Бухгалтер

Белова О.В.

Повар