

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №103"
Ваганова И.Н./

МЕНЮ
15 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	150	4,4	5,1	18,6	139	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/5/4	2,3	4	15,1	106	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	10,5	68	0,4
Итого			369	8,9	10,8	44,2	313	0,9
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	107	0,5	0,1	10,5	45	0,8
Итого			107	0,5	0,1	10,5	45	0,8
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,7	3	3,5	45	1,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	150	4,2	4,8	12,6	112	13,8
2008	298	СУФЛЕ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	40	6,6	6,3	1,9	88	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	105	2,2	3	16,5	103	8,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	39	2,6	0,3	16,6	80	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,9	24	0
Итого			534	16,3	17,4	57	452	24,2
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с повидлом) (молоко пастер. 2.5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, яйца куриные (шт.), повидло)	80	6,9	1,7	41,7	207	0,1
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180			12,6	51	0
Итого			260	6,9	1,7	54,3	258	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	115	11,1	11,9	11,3	198	0,3
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2.5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, вода питьевая)	50	1,4	0,8	7,2	41	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	28	2,1	0,2	13,9	66	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	1,7	1,4	8,6	54	0,3
Итого			373	16,3	14,3	41	359	0,8
Всего				48,9	44,3	207	1427	26,8

Бухгалтер Белова Белова О.В.

Повар Сос