Утверждаю

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

МЕНЮ

16 апреля 2025 г.

Сад 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	5,2	6,9	23	175	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6/6	3	4,7	20	136	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	3,1	2,6	13,4	90	0,5
Итого			**432**	**11,3**	**14,2**	**56,4**	**401**	**1,1**
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	75	1,4	2,9	2,4	43	21,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	6,6	9,9	18,7	202	5,5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	165	8,3	10,2	32,5	256	2,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,4	21,6	104	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			7,8	31	33
Итого			**691**	**19,7**	**23,4**	**83**	**636**	**62,2**
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,4	1,8	13,6	76	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	147	4,2	3,6	6,9	77	0,8
Итого			**165**	**5,6**	**5,4**	**20,5**	**153**	**0,8**
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	5,6	3,7	2,1	64	0,4
2008	325	ГОРОХ ОТВАРНОЙ (ПЮРЕ) (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	100	6,4	4,3	13,4	117	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,9	0,2	19	90	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,9	37	0
Итого			**353**	**15**	**8,2**	**43,4**	**308**	**0,4**
Всего				**51,6**	**51,2**	**203,3**	**1498**	**64,5**

Бухгалтер _____ Белова О.В.

Повар _____