

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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)	150	4,5	6,2	19,5	152	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/4/4	2,3	3,7	15,1	103	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	11,6	81	0,5
Итого			368	9,8	12,4	46,2	336	1,1
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,9	2,9	1,7	38	15
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	6,2	9,3	17,1	186	4,7
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	6,4	7,5	16,9	161	1,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,9	28	0
Итого			526	16,2	20,1	59,9	496	21,4
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	9	0,7	0,9	6,9	39	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	99	2,8	2,4	4,6	52	0,5
Итого			108	3,5	3,3	11,5	91	0,5
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	45	5,1	3,8	2,5	65	0,4
2008	325	ГОРОХ ОТВАРНОЙ (ПЮРЕ) (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	100	5,4	3,8	11,3	101	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	27	2,1	0,2	13,6	64	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7,1	29	0
Итого			352	12,7	7,8	34,5	259	0,4
Всего				42,2	43,6	152,1	1182	23,4

Бухгалтер  Белова О.В.

Повар 