

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
17 апреля 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	5,6	7,6	20,2	173	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6/6	3	4,5	20	133	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	1,9	11,4	73	0,4
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>51,6</b>	<b>379</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	44	2
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>44</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, свекла, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,4	5	13,2	117	11,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	7,9	8,4	22,2	196	11,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	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			7,3	29	33
<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>15,7</b>	<b>13,8</b>	<b>64,3</b>	<b>446</b>	<b>55,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	7,4	5,2	40,5	238	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	146	4,1	3,5	6,8	76	0,8
<b>Итого</b>			<b>226</b>	<b>11,5</b>	<b>8,7</b>	<b>47,3</b>	<b>314</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (творог 5,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	135	13,8	12,9	17	241	0,3
2012	428	ПОВИДЛО (повидло)	14	0,1		9	36	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3	0,2	20	94	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,5	11,3	81	0,5
<b>Итого</b>			<b>389</b>	<b>19,9</b>	<b>15,6</b>	<b>57,3</b>	<b>452</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>58,6</b>	<b>52,2</b>	<b>230,7</b>	<b>1635</b>	<b>60,5</b>

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.

Повар Сав