

Утверждаю

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



МЕНЮ
18 апреля 2025 г.
Сад 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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	6	7,1	22,4	179	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40/6/6	4,3	1,8	19,8	113	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,9	1,5	12	70	0,3
Итого			432	12,2	10,4	54,2	362	0,8
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	48	0,7	3	4,1	47	1,9
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	200	4,9	5,1	19,1	142	4,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	140	8,9	10,4	17,3	198	8,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	52	3,4	0,5	22	106	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			8,2	33	31
Итого			640	17,9	19	70,7	526	46,2
Полдник								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	9,9	47	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	115	3,2	2,8	5,3	60	0,6
Итого			135	4,7	2,9	15,2	107	0,6
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	85	7,9	8,9	4,1	128	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	9,9	47	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,4	34	0
Итого			305	9,5	9	22,4	209	0,1
Всего				44,3	41,3	162,5	1204	47,7

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.

Повар Сав