

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**18 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 324           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)  | 150        | 4,5               | 6           | 18,3         | 147                           | 0,4           |
| 2008             | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)  | 30/5/4     | 3,3               | 1,5         | 15,1         | 87                            | 0             |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)  | 180        | 1,9               | 1,5         | 10,1         | 62                            | 0,3           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>369</b> | <b>9,7</b>        | <b>9</b>    | <b>43,5</b>  | <b>296</b>                    | <b>0,7</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 48            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)  | 48         | 0,7               | 2,9         | 4,1          | 45                            | 1,9           |
| 2012             | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 150        | 3,3               | 4,7         | 11,6         | 101                           | 4,1           |
| 2008             | 299           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная)                                       | 110        | 7,6               | 9,5         | 14,4         | 174                           | 7,3           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)   | 41         | 2,7               | 0,4         | 17,6         | 85                            | 0             |
| 2012             | 376           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)   | 150        |                   |             | 6,2          | 25                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>499</b> | <b>14,3</b>       | <b>17,5</b> | <b>53,9</b>  | <b>430</b>                    | <b>13,3</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 15         | 1,1               | 0,1         | 7,5          | 36                            | 0             |
| 2008             | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2.5% жирности)  | 77         | 2,1               | 1,8         | 3,6          | 40                            | 0,4           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>92</b>  | <b>3,2</b>        | <b>1,9</b>  | <b>11,1</b>  | <b>76</b>                     | <b>0,4</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 249           | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ<br>(рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 70         | 7,3               | 6,3         | 3,8          | 101                           | 0,1           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 15         | 1,1               | 0,1         | 7,5          | 36                            | 0             |
| 2012             | 391           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)  | 180        | 0,1               |             | 6,4          | 26                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>265</b> | <b>8,5</b>        | <b>6,4</b>  | <b>17,7</b>  | <b>163</b>                    | <b>0,1</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>35,7</b>       | <b>34,8</b> | <b>126,2</b> | <b>965</b>                    | <b>14,5</b>   |

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.

Повар Сидорова