

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №103"

/Ваганова И.Н./

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (на сгущенном молоке) (крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	200	4,2	6,3	33,7	208	0,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшенич-н формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	39/5/6	2,9	4,5	19,4	131	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7,7	31	0
Итого			430	7,2	10,8	60,8	370	0,1
Обед								
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, пшено, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	4,4	5	16,6	129	6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, капуста белокочанная, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	145	7,6	10,4	9,3	164	25,1
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			7,5	30	30
Итого			596	15,4	15,8	55	427	61,1
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,3	1,8	13,3	75	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
Итого			167	5,5	5,4	20,3	153	0,8
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	20	0,7	2,8	1,4	34	0,9
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	5,8	10,4	1,7	124	0,2
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич-н формовой мука высш. сорт)	39	2,9	0,2	19,4	92	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	2,5	12,3	84	0,5
Итого			409	12,4	15,9	34,8	334	1,6
Всего				40,5	47,9	170,9	1284	63,6

Бухгалтер _____ Белова О.В.

Повар _____