Утверждаю

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

МЕНЮ

21 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,1	4,9	24,9	157	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	29/4/4	2,2	3,7	14,7	102	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		6,4	26	0
Итого			**367**	**5,4**	**8,6**	**46**	**285**	**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)	150	3,6	4,6	13,7	110	5,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	115	6,5	7,1	7,2	121	20,4
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			6,2	25	0
Итого			**456**	**12,8**	**12,1**	**44,4**	**339**	**25,6**
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	4,7	52	0,5
Итого			**108**	**3,5**	**3,3**	**11,6**	**91**	**0,5**
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	15	0,4	2,8	0,9	31	0,6
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	120	5,8	10,9	1,7	128	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,2	0,2	14,7	69	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	11	79	0,5
Итого			**344**	**11,4**	**16,4**	**28,3**	**307**	**1,3**
Всего				**33,1**	**40,4**	**130,3**	**1022**	**27,5**

Бухгалтер _____ Белова О.В.

Повар _____