

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	4,7	6,6	23,5	173	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6/6	3	4,8	19,5	133	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	175	2,8	2,3	12,8	85	0,5
Итого			427	10,5	13,7	55,8	391	1,1
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,7	3,1	4	47	1,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	200	5,1	5,4	13,7	125	17,3
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, томатная паста, вода питьевая)	65	7,4	6	10	123	2,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	4,7	5	21,2	148	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,4	21,6	104	0
2012	376	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			8,3	34	31
Итого			691	21,3	19,9	78,8	581	52,3
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	1,4	1,9	14,3	80	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	140	4	3,4	6,5	73	0,7
Итого			159	5,4	5,3	20,8	153	0,7
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	15	7,7	4	4,3	84	0,1
2008	325	ГОРОХ ОТВАРНОЙ (ПЮРЕ) (горох пущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	100	6,6	4,2	13,9	119	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	3	0,2	19,5	92	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,5	35	0
Итого			354	17,4	8,4	46,2	330	0,1
Всего				54,6	47,3	201,6	1455	54,2

Бухгалтер  Белова О.В.Повар 