

Утверждаю



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

МЕНЮ
23 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		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	3,9	5,2	19,1	140	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5/4	2,2	4	14,7	104	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	175	2,8	2,3	11,6	79	0,5
Итого			364	8,9	11,5	45,4	323	1
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	47	0,7	2	4	37	1,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	150	4,2	3,9	12,5	104	13,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста)	45	6,3	5,8	6,9	105	2,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	110	2,9	4,5	13,2	105	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,2	83	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,1	28	0
Итого			543	16,8	16,6	60,9	462	17,9
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	9	0,7	0,9	6,9	39	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	93	2,6	2,2	4,4	49	0,5
Итого			102	3,3	3,1	11,3	88	0,5
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба миктай неразделанный, молоко пастер. 2.5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	10	5,6	3	4,1	65	0
2008	325	ГОРОХ ОТВАРНОЙ (ПОРЕ) (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	100	5,6	3	11,7	97	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,2	0,2	14,7	70	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7,3	30	0
Итого			319	13,5	6,2	37,8	262	0
Всего				42,5	37,4	155,4	1135	19,4

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.

Повар Сидорова С.И.