Утверждаю

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

МЕНЮ

24 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	4,5	5,8	16,1	135	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	30/5/4	3,2	1,3	15,1	85	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,5	1,2	8,4	51	0,2
Итого			**369**	**9,2**	**8,3**	**39,6**	**271**	**0,8**
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	92	0,5	0,1	9	38	0,7
Итого			**92**	**0,5**	**0,1**	**9**	**38**	**0,7**
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, огурцы соленые, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	150	3,4	4,7	12,4	106	4,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	125	6,6	8	18,5	174	9,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	15,9	77	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6	24	0
Итого			**463**	**12,5**	**13**	**52,8**	**381**	**14,5**
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (плюшка с сахаром) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	80	6,3	3,1	32,4	182	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	90	2,5	2,2	4,2	47	0,5
Итого			**170**	**8,8**	**5,3**	**36,6**	**229**	**0,7**
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	115	9,7	10,3	9,1	168	0,3
2012	428	ПОВИДЛО (повидло)	12	0,1		8,3	33	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,3	1,9	9,7	67	0,4
Итого			**337**	**14,4**	**12,4**	**42,2**	**339**	**0,8**
Всего				**45,4**	**39,1**	**180,2**	**1258**	**17,5**

Бухгалтер _____ Белова О.В.

Повар _____