



Утверждаю

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

МЕНЮ
25 апреля 2025 г.
Сад 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	5,6	7,9	20,2	176	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6/6	2,9	5	19,3	135	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	2,3	1,8	13,2	79	0,4
Итого			432	10,8	14,7	52,7	390	1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	65	1,2	2,8	2,3	41	19,3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	200	5	5,7	13,1	124	6,5
2008	298	СУФЛЕ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	50	6,6	7,4	1,6	99	0,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,8	4,7	37,2	215	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,2	0,4	20,8	100	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			8,7	35	30
Итого			694	21,8	21	83,7	614	56
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	21	1,6	2	15,4	86	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	142	4	3,4	6,6	74	0,7
Итого			163	5,6	5,4	22	160	0,7
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	10	5,2	3,6	1,5	59	0
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, соль йодированная, томатная паста, вода питьевая)	100	2,1	4,2	11,6	94	12,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,5	83	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	37	0
Итого			345	10,1	8	39,6	273	12,5
Всего				48,9	49,2	210,1	1489	72,6

Бухгалтер  Белова О.В.Повар 