

Утверждаю

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



МЕНЮ
25 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	5,3	6,7	18,7	158	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5/4	2,2	4,3	14,7	107	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,8	10,9	69	0,4
Итого			369	9,7	12,8	44,3	334	1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	11,7	50	1
Итого			120	0,6	0,1	11,7	50	1
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,8	3,1	1,5	39	13,4
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (бройлеры цыплята потр.ш. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	150	3,7	5,2	11,2	108	5,7
2008	298	СУФЛЕ (бройлеры цыплята потр.ш. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	35	5,8	6,1	1,7	84	0,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	110	4,2	4,5	27	165	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутривентами)	39	2,6	0,3	16,7	80	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,7	27	0
Итого			534	17,1	19,2	64,8	503	19,5
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	10	0,8	1	7,4	42	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	94	2,6	2,3	4,4	50	0,5
Итого			104	3,4	3,3	11,8	92	0,5
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.), лук репчатый)	10	4,4	2,8	1,6	49	0,2
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)	90	1,9	3,2	10,8	81	10,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28	2,1	0,2	13,8	65	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		8,7	35	0
Итого			308	8,5	6,2	34,9	230	10,9
Всего				39,3	41,6	167,5	1209	32,9

Бухгалтер Белова О.В.

Повар