

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №103"

/Ваганова И.Н./

МЕНЮ
27 мая 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	150	4,6	6	18,9	149	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	29/5/4	3,1	1,3	14,7	83	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	1,9	10,8	71	0,4
Итого			368	10,1	9,2	44,4	303	1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	105	0,5	0,1	10,3	44	0,8
Итого			105	0,5	0,1	10,3	44	0,8
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,7	3	3,4	45	1,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	150	4,1	4,8	12,4	111	13,6
2008	298	СУФЛЕ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	40	6,5	6,2	1,9	87	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	105	2,2	3,8	16,2	107	7,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,5	0,3	16,3	78	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,9	24	0
Итого			533	16	18,1	56,1	452	23,8
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с повидлом) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, яйца куриные (шт.), повидло)	75	5,9	1,5	40,1	196	0,1
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180			12,1	48	0
Итого			255	5,9	1,5	52,2	244	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (с изюмом) (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	110	11	12,4	11,4	202	0,3
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, вода питьевая)	50	1,4	0,8	7,3	42	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	27	2,1	0,2	13,5	64	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,7	1,5	8,8	56	0,3
Итого			367	16,2	14,9	41	364	0,8
Всего				48,7	43,8	204	1407	26,5

Бухгалтер

Белова О.В.

Повар