

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 мая 2025 г.
Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	4,5	6,1	19,4	151	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	31/5/4	2,4	4,3	15,5	110	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	11,2	80	0,5
Итого			370	9,9	12,9	46,1	341	1,1
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,9	3,4	1,8	43	16
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	5,7	6,3	17,5	150	5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	135	6,7	8,4	16,6	170	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,5	26	0
Итого			530	15,9	18,5	59,4	471	22,8
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	11	0,8	1,1	8,1	45	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	98	2,8	2,4	4,6	52	0,5
Итого			109	3,6	3,5	12,7	97	0,5
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	6,4	4,4	2,7	77	0,5
2008	325	ГОРОХ ОТВАРНОЙ (ПЮРЕ) (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	100	5,5	3,7	11,6	103	0
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		6,8	27	0
Итого			358	14,1	8,3	34,9	272	0,5
Всего				43,5	43,2	153,1	1181	24,9

Бухгалтер

Белова О.В.

Повар