

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	5,7	8,2	20,3	179	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6/6	4,7	2,1	21,5	123	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	1,9	11,9	75	0,4
Итого			432	12,8	12,2	53,7	377	1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	152	0,8	0,2	15,3	65	3
Итого			152	0,8	0,2	15,3	65	3
Обед								
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,1	5,5	15,3	132	13,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	170	8,9	9,5	25	223	12,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	52	3,4	0,5	22	106	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			7,8	31	37
Итого			622	17,4	15,5	70,1	492	63
Полдник								
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	7,5	5,4	40,7	241	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,2	3,6	7	78	0,8
Итого			230	11,7	9	47,7	319	1
Ужин								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (творог 5,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	145	14,9	14,2	16,8	256	0,3
2012	428	ПОВИДЛО (повидло)	15	0,1		9,9	40	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	43	3,3	0,3	21,5	101	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	200	3,1	2,6	11,6	83	0,5
Итого			403	21,4	17,1	59,8	480	0,9
Всего				64,1	54	246,6	1733	68,9

Бухгалтер _____ Белова О.В.

Повар _____