

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 мая 2025 г.
Ясли 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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	4,6	6	18,9	148	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5/4	2,4	4,3	15,8	112	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,8	1,4	10,6	63	0,3
Итого			369	8,8	11,7	45,3	323	0,7
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,8	3	4,3	46	2
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,8	4,7	13	110	4,9
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	8,6	10,2	16,9	194	8,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,9	28	0
Итого			521	15,9	18,3	58,4	461	15,5
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	11	0,9	1,1	8,5	48	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	71	2	1,7	3,3	37	0,4
Итого			82	2,9	2,8	11,8	85	0,4
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	75	7,8	6,4	4,2	105	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	31	2,4	0,2	15,8	74	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7,1	29	0
Итого			286	10,3	6,6	27,1	208	0,1
Всего				37,9	39,4	142,6	1077	16,7

Бухгалтер

Белова О.В.

Повар