



Утверждаю

Заведующая

МБОУ "Детский сад №103"

Ваганова И.Н./

**МЕНЮ**  
26 апреля 2024 г.  
Ясли 12 часов

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)  | 150        | 5,2               | 6,9         | 18,3         | 157                           | 0,5           |
| 2008              | 3             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)   | 30/5       | 2,2               | 4,6         | 14,8         | 109                           | 0             |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)   | 180        | 1,3               | 1           | 9,5          | 53                            | 0,2           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>365</b> | <b>8,7</b>        | <b>12,5</b> | <b>42,6</b>  | <b>319</b>                    | <b>0,7</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 399           | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ<br>(сок яблочный)  | 108        | 0,5               | 0,1         | 10,6         | 45                            | 0,9           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>108</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>10,6</b>  | <b>45</b>                     | <b>0,9</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 30            | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ<br>(картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)   | 45         | 0,7               | 2,9         | 3,2          | 43                            | 2,8           |
| 2008              | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ( с курицей)<br>(бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая) | 150        | 4,8               | 7,1         | 9,1          | 125                           | 4,6           |
| 2008              | 298           | СУФЛЕ<br>(бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)  | 60         | 8,1               | 8,1         | 1,6          | 111                           | 0,5           |
| 2012              | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)   | 110        | 4,3               | 4,8         | 27,4         | 170                           | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 41         | 2,7               | 0,4         | 17,2         | 83                            | 0             |
| 2012              | 376           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)  | 150        |                   |             | 6,8          | 27                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>556</b> | <b>20,6</b>       | <b>23,3</b> | <b>65,3</b>  | <b>559</b>                    | <b>7,9</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)   | 10         | 0,8               | 1           | 7,4          | 42                            | 0             |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2.5% жирности)   | 99         | 2,8               | 2,4         | 4,6          | 52                            | 0,5           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>109</b> | <b>3,6</b>        | <b>3,4</b>  | <b>12</b>    | <b>94</b>                     | <b>0,5</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 255           | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ<br>(рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)                                    | 20         | 6,6               | 2,7         | 1,5          | 57                            | 0,3           |
| 2008              | 351           | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, соль йодированная, томатная паста, вода питьевая)  | 80         | 1,5               | 3,4         | 8,7          | 73                            | 8,9           |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)   | 28         | 2,1               | 0,2         | 13,9         | 66                            | 0             |
| 2012              | 391           | ЧАЙ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)   | 180        | 0,1               |             | 8,8          | 36                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>308</b> | <b>10,3</b>       | <b>6,3</b>  | <b>32,9</b>  | <b>232</b>                    | <b>9,2</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>43,7</b>       | <b>45,6</b> | <b>163,4</b> | <b>1249</b>                   | <b>19,2</b>   |

Бухгалтер Белова Белова О.В.

Повар Саша