

Утверждаю
заведующий МБДОУ
"Детский сад общеразвивающего вида № 102"
Хупеня Ю.В.



МЕНЮ 13 МАРТА 2026 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг	
		Ясли	Сад	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Ясли	Сад	Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
ЗАВТРАК													
168	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	200	4,08	4,52	3,66	4,07	27,51	30,57	159,3	177,0	0	0
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/7	40/8	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	133	170	0	0
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	200	1,95	2,85	1,66	2,41	8,85	11,96	58,33	91	0,81	0,97
ИТОГО		372	448	7,74	10,43	10,6	15,91	46,59	60,8	350,63	438	0,81	0,97
ОБЕД													
233	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	200	1,61	2,14	1,70	2,26	10,2	13,6	62,8	83,7	4,45	5,93
321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	120	1,35	1,61	3,08	3,7	15	18	83,4	100,08	10,47	12,54
120	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	50	60	12,12	14,55	5,81	6,97	4,87	5,85	120	144	9,49	11,39
	СОК	150	200	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76	3,0	3,60
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	1,78	2,6	0,41	0,6	15,18	22,14	73,37	106,66	0	0
ИТОГО		490	630	17,61	21,8	11	13,53	60,4	77,77	403,57	510,44	27,41	33,46
ПОЛДНИК													
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	60	2	2,4	0,57	0,684	31,86	38,232	137,26	164,712	11,43	13,716
263	ЧАЙ	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	8,98	11,98	30,0	43,0	0,02	0,03
ИТОГО		200	260	2,04	2,46	0,58	0,704	40,84	50,21	167,26	207,71	11,45	13,75
УЖИН													
336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	200	19,7	19,7	15	15	13,65	13,65	269	269	4,72	4,72
392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	11,1	11,1	28,0	44,44	0,02	0,03
ИТОГО		400	400	19,76	19,76	15,02	15,02	24,75	24,75	297	313,44	4,74	4,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1462	1738	47,15	54,45	37,2	45,164	172,58	213,53	1218,46	1469,59	44,41	52,93