

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**22 апреля 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ ( на сгущенном молоке) (крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	200	4,2	6,9	33,9	214	0,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	39/6	3	5,2	19,7	138	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		9	37	0
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>7,3</b>	<b>12,1</b>	<b>62,6</b>	<b>389</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	91	0,5	0,1	9,2	39	1,8
<b>Итого</b>			<b>91</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>39</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, пшено, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	5,5	7,4	15,7	154	5,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, капуста белокочанная, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	185	10,6	13,5	10,4	206	30,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,2	0,4	20,8	100	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			8,7	35	59
<b>Итого</b>			<b>634</b>	<b>19,3</b>	<b>21,3</b>	<b>55,6</b>	<b>495</b>	<b>95</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	21	1,5	2	15,3	86	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,7</b>	<b>5,6</b>	<b>22,3</b>	<b>164</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	34	0,3		0,6	5	1,7
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	5,8	11,3	1,7	131	0,2
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	3	0,2	19,7	93	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	1,8	1,5	11,1	64	0,3
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>10,9</b>	<b>13</b>	<b>33,1</b>	<b>293</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>43,7</b>	<b>52,1</b>	<b>182,8</b>	<b>1380</b>	<b>99,9</b>

Бухгалтер *Белова О.В.* Белова О.В.

Повар *Сол.*