



Утверждаю

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

МЕНЮ
26 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	5,2	7,6	19,5	168	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3	5,1	19,8	138	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	1,4	1	11,8	62	0,2
Итого			426	9,6	13,7	51,1	368	0,7
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	103	0,5	0,1	10,9	47	2,2
Итого			103	0,5	0,1	10,9	47	2,2
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,9	3,1	4,8	51	4,3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (с курицей) (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)	200	6,2	8,6	10,7	150	5,2
2008	298	СУФЛЕ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	80	9,3	9,8	1,6	132	0,3
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,9	4,7	37,6	217	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	51	3,4	0,4	21,6	104	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			8,7	35	53
Итого			721	25,7	26,6	85	689	62,8
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	21	1,5	2	15,3	86	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	77	0,8
Итого			169	5,7	5,6	22,2	163	0,8
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	25	7,6	4,1	1,5	73	0,1
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, соль йодированная, томатная паста, вода питьевая)	85	1,7	4,1	9,2	83	10,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,8	84	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	37	0
Итого			345	12,1	8,4	37,5	277	10,5
Всего				53,6	54,4	206,7	1544	77

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.

Повар Сидорова