

Утверждаю



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

МЕНЮ

2 мая 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)</small>	150	5,3	4,8	34,2	201	0
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	39/6	3	5,1	19,7	137	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		8,1	32	0
Итого			375	8,4	9,9	62	370	0
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	116	0,6	0,1	11,8	50	2,3
Итого			116	0,6	0,1	11,8	50	2,3
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ <small>(бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	200	8,4	6,5	17,6	164	5,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)</small>	185	12,4	11,8	19,9	236	25,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	48	3,2	0,4	20,3	98	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	200			7,8	31	56
Итого			633	24	18,7	65,6	529	87
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт)</small>	19	1,5	1,9	14,5	81	0
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	183	5,1	4,5	8,5	96	1
Итого			202	6,6	6,4	23	177	1
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	95	1,6	3,1	8,8	71	5,4
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)</small>	160	6	11,4	1,9	135	0,2
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	39	3	0,2	19,7	93	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)</small>	210	1,9	1,7	10,7	65	0,3
Итого			504	12,5	16,4	41,1	364	5,9
Всего				52,1	51,5	203,5	1490	96,2

Бухгалтер *Ольга* Белова О.В.

Повар *Саша*