

Утверждаю



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

МЕНЮ
27 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	4,2	5,9	19,1	147	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	33/0/4	3,5	1,5	16,5	93	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	1,6	1,3	9,2	55	0,2
Итого			367	9,3	8,7	44,8	295	0,7
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	116	0,6	0,1	11,4	49	0,9
Итого			116	0,6	0,1	11,4	49	0,9
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,7	2,9	4,3	46	2
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	6,4	7,6	10,6	139	7,7
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	155	9	10,3	16,9	196	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржан-пшеничн-ый обог. микроэлементами)	44	2,9	0,4	18,5	89	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,9	28	0
Итого			549	19	21,2	57,2	498	11,5
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	11	0,8	1	8	45	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150			11,9	48	0
Итого			161	0,8	1	19,9	93	0
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	4,6	6,8	17,3	150	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7,2	29	0
Итого			410	7	7	39,6	250	0,6
Всего				36,7	38	172,9	1185	13,7

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.

Повар Лисица