

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
17 мая 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	4,9	6,1	19,1	151	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	30/5	2,2	4,6	14,7	109	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	1,2	0,9	9,8	52	0,2
<b>Итого</b>			365	8,3	11,6	43,6	312	0,7
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	117	0,6	0,1	11,4	49	0,9
<b>Итого</b>			117	0,6	0,1	11,4	49	0,9
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	49	0,9	3,2	2,2	42	8,7
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,7	6,7	13,6	137	5
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/ч, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная)	145	11,4	12,7	17,3	230	8,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,1	78	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,1	28	0
<b>Итого</b>			532	19,5	22,9	56,3	515	22,2
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	19	1,4	1,9	14,4	81	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	90	2,5	2,2	4,2	47	0,5
<b>Итого</b>			109	3,9	4,1	18,6	128	0,5
<b>Ужин</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2.5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	55	9,8	3,3	4,4	86	0,2
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)	140	2,9	4,7	15,9	118	16,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	29	2,2	0,2	14,7	70	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7,3	30	0
<b>Итого</b>			404	15	8,2	42,3	304	17
<b>Всего</b>				47,3	46,9	172,2	1308	41,3

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.

Повар Ваганова И.Н.