

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №103"

/Ваганова И.Н./

**МЕНЮ**  
13 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>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)</small>	130	3,8	3,8	24	145	0
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	30/5	2,3	4,3	15,1	108	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		6,8	27	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>6,2</b>	<b>8,1</b>	<b>45,9</b>	<b>280</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	125	0,6	0,1	12,2	52	1
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>52</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ <small>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	150	7,2	7,8	13,9	157	4,5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)</small>	140	9,3	9,1	13,7	175	17,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			6,5	26	0
<b>Итого</b>			<b>481</b>	<b>19,2</b>	<b>17,3</b>	<b>51,4</b>	<b>441</b>	<b>21,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	21	1,6	2	15,5	87	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	100	2,8	2,4	4,7	52	0,5
<b>Итого</b>			<b>121</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>20,2</b>	<b>139</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	0,8	3,4	5,1	55	3,3
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>	125	6	11,1	2	133	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	30	2,3	0,2	15,1	71	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	1,7	1,4	8,9	54	0,3
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>10,8</b>	<b>16,1</b>	<b>31,1</b>	<b>313</b>	<b>3,8</b>
<b>Всего</b>				<b>41,2</b>	<b>46</b>	<b>160,8</b>	<b>1225</b>	<b>27,2</b>

Бухгалтер *Белова* Белова О.В.

Повар *Повар*