

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
23 апреля 2024 г.  
Если 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшени, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	4,5	5,9	17,2	140	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/0/4	3,2	1,3	15,1	85	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	1	0,7	8,5	45	0,2
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>8,7</b>	<b>7,9</b>	<b>40,8</b>	<b>270</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	92	0,5	0,1	9	39	0,7
<b>Итого</b>			<b>92</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
2008		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЙ (томаты соленые)	52	0,6		1,2	7	5,2
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	150	5,5	6,4	14,6	143	15,3
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	60	8,2	8,7	4,7	130	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	105	2,1	5	15,7	116	7,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	376	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>557</b>	<b>19</b>	<b>20,5</b>	<b>59,1</b>	<b>502</b>	<b>28,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ (молоко пастер. 2.5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, повидло, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	6	3,7	44	233	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	98	2,8	2,4	4,6	52	0,5
<b>Итого</b>			<b>178</b>	<b>8,8</b>	<b>6,1</b>	<b>48,6</b>	<b>285</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (творог 5,0% жирности, крупа рисовая, молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	155	16,1	13,9	10,2	232	0,3
2012	351	СОУС СЛАДКИЙ (кисельный) (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	50			6,4	26	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	0,9	0,7	7,5	40	0,2
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>19,3</b>	<b>14,8</b>	<b>39,2</b>	<b>369</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>			<b>56,3</b>	<b>49,4</b>	<b>196,7</b>	<b>1465</b>	<b>31,4</b>	

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.

Повар Сидорова С.В.