

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (на сгущенном молоке) (крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,1	5,5	25	162	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	29/5	2,2	4,3	14,7	107	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7,2	29	0
Итого			364	5,4	9,8	46,9	298	0,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	91	0,5	0,1	8,9	38	0,7
Итого			91	0,5	0,1	8,9	38	0,7
Обед								
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, пшено, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	150	4,7	6,4	12,8	130	4,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	150	9,2	9,7	8	159	25
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,7	80	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,6	30	0
Итого			489	16,5	16,4	45,1	399	29,6
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	11	0,8	1	8	45	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	100	2,8	2,4	4,7	52	0,5
Итого			111	3,6	3,4	12,7	97	0,5
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	34	0,3		0,6	5	1,7
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	120	5,8	11,5	1,7	133	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,2	0,2	14,7	69	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,7	1,4	10	59	0,3
Итого			363	10	13,1	27	266	2,2
Всего				36	42,8	140,6	1098	33,1

Бухгалтер *Белова* Белова О.В.Повар *Саша*