Утверждаю

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

МЕНЮ

14 мая 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	150	4,2	5,6	17,6	139	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	30/0/4	3,1	1,3	15,1	84	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1	8,9	50	0,2
Итого			**364**	**8,6**	**7,9**	**41,6**	**273**	**0,7**
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	124	0,6	0,1	12,1	52	1
Итого			**124**	**0,6**	**0,1**	**12,1**	**52**	**1**
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,7	2,6	4,3	44	2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	150	4,9	6,1	11,4	125	12,5
2008	298	СУФЛЕ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый)	60	8,3	8	1,7	112	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	95	2	3,6	14,5	98	7,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,1	25	0
Итого			**545**	**18,5**	**20,7**	**55**	**486**	**22,1**
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с повидлом) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, яйца куриные (шт.), повидло)	80	6,1	1,5	43,4	211	0,1
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150			10	40	0
Итого			**230**	**6,1**	**1,5**	**53,4**	**251**	**0,1**
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (с изюмом) (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	155	17,3	15,3	15,2	270	0,4
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, вода питьевая)	50	1,5	0,9	6,8	41	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28	2,2	0,2	14,1	67	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1	0,8	7,7	42	0,2
Итого			**413**	**22**	**17,2**	**43,8**	**420**	**0,8**
Всего				**55,8**	**47,4**	**205,9**	**1482**	**24,7**

Бухгалтер _____ Белова О.В.

Повар _____