Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №103"

_____ /Ваганова И.Н./

МЕНЮ

16 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,5	6,7	15,7	143	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	30/0/4	3,3	1,5	15,1	87	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	1,1	0,8	8	43	0,2
Итого			**364**	**8,9**	**9**	**38,8**	**273**	**0,7**
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	118	0,6	0,1	11,9	51	2,4
Итого			**118**	**0,6**	**0,1**	**11,9**	**51**	**2,4**
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,4	2,9	1,3	33	4,3
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, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,3	6,3	13,5	136	14,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	135	8,9	10,1	18,3	201	9,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,4	79	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,5	22	0
Итого			**504**	**17,2**	**19,6**	**55**	**471**	**28**
Полдник								
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	60	5,9	2,1	33,6	176	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	99	2,8	2,4	4,7	52	0,5
Итого			**159**	**8,7**	**4,5**	**38,3**	**228**	**0,6**
Ужин								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (творог 5,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	150	16,2	13,3	13,2	239	0,3
2012	428	ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК (пюре яблочное)	44	0,3	0,1	8,4	36	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	1,6	1,3	7,9	50	0,2
Итого			**404**	**20,4**	**14,9**	**44,6**	**396**	**1,2**
Всего				**55,8**	**48,1**	**188,6**	**1419**	**32,9**

Бухгалтер _____ Белова О.В.

Повар _____