

Утверждаю

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



МЕНЮ
25 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	4,6	6,7	19,2	156	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/0/6	4,5	2	20,1	117	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	1	0,7	8,5	45	0,2
Итого			426	10,1	9,4	47,8	318	0,7
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, огурцы соленые, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	5,2	7,1	14,2	146	5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	160	9,8	10,7	20,8	220	10,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	52	3,4	0,5	22	106	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			6,8	27	53
Итого			612	18,4	18,3	63,8	499	68,9
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (плюшка с сахаром) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	100	7,4	4,1	41	231	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180			14,8	60	0
Итого			280	7,4	4,1	55,8	291	0,2
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	175	20	17,5	16	305	0,4
2012	428	ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК (пюре яблочное)	41	0,2	0,1	7,9	34	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	1,7	1,4	9,1	56	0,2
Итого			456	25	19,2	53,1	490	1,3
Всего				61,5	51,1	231,6	1645	73,3

Бухгалтер

Белова

Белова О.В.

Повар

По