Утверждаю

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

МЕНЮ

24 апреля 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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	3,8	5,9	19,6	148	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5	2,3	4,3	15,1	108	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,7	1,4	9,3	56	0,3
Итого			**365**	**7,8**	**11,6**	**44**	**312**	**0,8**
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	82	0,4	0,1	8,1	34	0,6
Итого			**82**	**0,4**	**0,1**	**8,1**	**34**	**0,6**
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,7	2,9	4,3	46	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	4,8	5,4	11,1	116	11,5
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста)	55	7,7	6,4	6,8	117	2,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	110	3	4,8	13,7	110	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,6	85	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,9	28	0
Итого			**556**	**18,9**	**19,9**	**60,4**	**502**	**16,1**
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	100	2,8	2,4	4,7	52	0,5
Итого			**120**	**4,3**	**4,4**	**19,6**	**135**	**0,5**
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	34	7,5	2,7	4	69	0,1
2008	325	ГОРОХ ОТВАРНОЙ (ПЮРЕ) (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	100	5,5	3,8	11,6	103	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7,2	29	0
Итого			**344**	**15,4**	**6,7**	**37,9**	**272**	**0,1**
Всего				**46,8**	**42,7**	**170**	**1255**	**18,1**

Бухгалтер _____ Белова О.В.

Повар _____