Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №103"

_____/Ваганова И.Н./

МЕНЮ

17 мая 2024 г.

Сад 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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	6,2	7,2	23,7	185	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3	5,2	19,7	138	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,5	1,1	12,1	64	0,2
Итого			426	10,7	13,5	55,5	387	0,7
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	117	0,6	0,1	11,4	49	0,9
Итого			117	0,6	0,1	11,4	49	0,9
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	57	1	3	2,6	41	10,3
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	200	6,4	7,3	21,9	182	5,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	185	12,9	13,8	20,7	258	10,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,3	98	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			8,7	35	57
Итого			690	23,5	24,5	74,2	614	83,1
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	1,5	1,9	14,5	81	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	135	3,8	3,3	6,3	71	0,7
Итого			154	5,3	5,2	20,8	152	0,7
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 рафинированное, вода питьевая)	65	12,9	4,4	4,6	110	0,2
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, соль йодированная, томатная паста, вода питьевая)	145	3,1	4,4	16,6	120	18,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	3	0,2	19,7	93	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			449	19,1	9	49,9	359	18,5
Всего				59,2	52,3	211,8	1561	103,9

Бухгалтер _____ Белова О.В.

Повар _____