

Утверждаю

Заведующая

/Ваганова И.Н./



**МЕНЮ**  
24 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	4,4	6,7	24,1	175	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3,1	5,2	20,1	140	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	1,8	1,5	11,1	64	0,3
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>9,3</b>	<b>13,4</b>	<b>55,3</b>	<b>379</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	83	0,4	0,1	8,1	34	0,7
<b>Итого</b>			<b>83</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>8,1</b>	<b>34</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	70	1	3,1	6	56	2,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, капуста белочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	200	6,9	8,2	12,6	154	14,5
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, томатная паста, вода питьевая)	75	9	7,3	10,6	145	2,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	4,9	5,4	22,2	156	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	52	3,4	0,5	22	106	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			8,7	35	53
<b>Итого</b>			<b>727</b>	<b>25,2</b>	<b>24,5</b>	<b>82,1</b>	<b>652</b>	<b>72,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	1,4	1,9	14,3	80	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,2	3,6	7	79	0,8
<b>Итого</b>			<b>169</b>	<b>5,6</b>	<b>5,5</b>	<b>21,3</b>	<b>159</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
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)	42	10,1	4,2	4,5	97	0,2
2008	325	ГОРОХ ОТВАРНОЙ (ПЮРЕ) (горох луцный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	100	6,7	4,6	14	124	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	37	0
<b>Итого</b>			<b>382</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>47,6</b>	<b>353</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>60,5</b>	<b>52,5</b>	<b>214,4</b>	<b>1577</b>	<b>75,1</b>

Бухгалтер Белова Белова О.В.

Повар Ваганова