

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №103"

Ваганова И.Н./

**МЕНЮ**  
6 мая 2024 г.  
**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ ( на сгущенном молоке) <small>(крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)</small>	150	3,2	5,2	25,6	162	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	30/5	2,3	4,6	15,1	111	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>5,6</b>	<b>9,8</b>	<b>47,7</b>	<b>301</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	122	0,6	0,1	12	51	1
<b>Итого</b>			<b>122</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>51</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) <small>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, пшено, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)</small>	150	4,4	5,5	12,8	119	4,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ <small>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)</small>	145	9,1	10	8	161	22,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			7,5	30	0
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>16,1</b>	<b>15,9</b>	<b>45,3</b>	<b>392</b>	<b>27,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	11	0,8	1,1	8	45	0
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	96	2,7	2,3	4,5	50	0,5
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>3,5</b>	<b>3,4</b>	<b>12,5</b>	<b>95</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	35	0,3		0,6	5	1,7
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)</small>	120	5,7	11,3	1,7	131	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	1,6	1,3	9,8	57	0,2
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,9</b>	<b>12,8</b>	<b>27,2</b>	<b>264</b>	<b>2,1</b>
<b>Всего</b>				<b>35,7</b>	<b>42</b>	<b>144,7</b>	<b>1103</b>	<b>31,1</b>

Бухгалтер *Белова О.В.* Белова О.В.

Повар *Ваганова И.Н.*