

Утверждаю

Заведующая  
ИДОУ "Детский сад №103"  
(Ваганова И.Н.)



**МЕНЮ**  
20 мая 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ ( на сгущенном молоке) (крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	200	4,1	7	32,9	210	0,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	40/0/6	4,4	2	19,5	114	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		9	36	0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>8,6</b>	<b>9</b>	<b>61,4</b>	<b>360</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	115	0,6	0,1	11,6	50	2,3
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>50</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, пшено, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	6,2	7,9	14,5	158	4,9
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, капуста белокачанная, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	185	12,2	15	10,4	228	28
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			8,7	35	56
<b>Итого</b>			<b>632</b>	<b>21,5</b>	<b>23,3</b>	<b>53,5</b>	<b>517</b>	<b>88,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	22	1,6	2,1	16,2	91	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	194	5,4	4,8	9	102	1
<b>Итого</b>			<b>216</b>	<b>7</b>	<b>6,9</b>	<b>25,2</b>	<b>193</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	42	1,3	3	2,7	43	1,7
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	160	6	11,7	2,1	138	0,2
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	3	0,2	19,5	92	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	215	2	1,8	11,8	72	0,3
<b>Итого</b>			<b>456</b>	<b>12,3</b>	<b>16,7</b>	<b>36,1</b>	<b>345</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>50</b>	<b>56</b>	<b>187,8</b>	<b>1465</b>	<b>94,5</b>

Бухгалтер Белова О.В.

Повар \_\_\_\_\_