

Утверждаю



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

МЕНЮ
13 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								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	5,3	4,7	34,2	200	0
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	40/6	3,1	5,1	20,2	140	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		8,1	32	0
Итого			376	8,5	9,8	62,5	372	0
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Итого			125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	9,4	8,4	17,5	186	5,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	175	10,9	10,4	19,6	219	25,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,4	21,6	104	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			7,8	31	60
Итого			626	23,7	19,2	66,5	540	90,6
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	21	1,6	2	15,5	87	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
Итого			170	5,8	5,6	22,5	165	0,8
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	1,3	3,1	7,5	64	4,5
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	11,4	1,9	135	0,2
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,2	95	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	1,7	1,4	10,2	60	0,3
Итого			475	12,1	16,1	39,8	354	5
Всего				50,7	50,8	203,9	1485	98,9

Бухгалтер Белова О.В.

Повар