

Утверждаю



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

МЕНЮ
2 мая 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 <small>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)</small>	130	3,8	3,9	24	146	0
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	29/5	2,2	4,3	14,7	107	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		7,2	29	0
Итого			344	6,1	8,2	45,9	282	0
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	116	0,6	0,1	11,4	49	0,9
Итого			116	0,6	0,1	11,4	49	0,9
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ <small>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	150	6,5	5,8	13,8	134	4,7
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)</small>	150	10,6	10,3	13,6	191	17,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	38	2,5	0,3	16	77	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			6,9	28	0
Итого			488	19,6	16,4	50,3	430	22,3
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт)</small>	19	1,4	1,9	14,3	80	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	122	3,4	3	5,7	64	0,6
Итого			141	4,8	4,9	20	144	0,6
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)</small>	65	1,1	3	5,7	54	3,6
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>	125	6	11,6	1,9	136	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	29	2,2	0,2	14,7	69	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)</small>	190	1,9	1,6	9,8	61	0,3
Итого			409	11,2	16,4	32,1	320	4,1
Всего				42,3	46	159,7	1225	27,9

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.

Повар Сидорова