

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 апреля 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	5,4	7,1	22,2	175	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/0/6	4,4	2	19,7	115	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1	9,9	54	0,2
Итого			426	11,1	10,1	51,8	344	0,7
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	92	0,5	0,1	9	38	0,7
Итого			92	0,5	0,1	9	38	0,7
Обед								
2008		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЙ (томаты соленые)	72	0,8		1,7	10	7,2
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, свекла, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	200	5,9	7,2	15,8	157	13,5
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	80	8,5	10,1	2,2	133	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	125	2,9	5,2	18,8	134	9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			6,8	27	59
Итого			727	21,4	22,9	66,5	563	89,4
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ (молоко пастер. 2.5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, повидло, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	7,5	5,2	52,6	288	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	147	4,2	3,6	6,9	77	0,8
Итого			247	11,7	8,8	59,5	365	1
Ужин								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (творог 5,0% жирности, крупа рисовая, молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	185	21,5	17,5	14,8	306	0,4
2012	351	СОУС СЛАДКИЙ (кисельный) (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	50			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,9	0,2	18,8	89	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	1	0,7	8,5	45	0,2
Итого			473	25,4	18,4	51,8	479	0,6
Всего				70,1	60,3	238,6	1789	92,4

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.Повар Сол