

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №103"

Ваганова И.Н./

**МЕНЮ**

6 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	4,2	6,9	34	214	0,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	39/6	3	5,2	19,8	138	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		9	37	0
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>7,3</b>	<b>12,1</b>	<b>62,8</b>	<b>389</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	122	0,6	0,1	12,4	53	2,4
<b>Итого</b>			<b>122</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,4</b>	<b>53</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, пшено, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	5,3	6,1	15,1	136	5,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, капуста белокочанная, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	10,4	13,4	10,3	206	28
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			8,7	35	59
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>19</b>	<b>19,9</b>	<b>55,3</b>	<b>479</b>	<b>92,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	21	1,6	2,1	15,8	89	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	144	4,1	3,5	6,7	75	0,8
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>5,7</b>	<b>5,6</b>	<b>22,5</b>	<b>164</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	35	0,3		0,6	5	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)	150	8,3	13,5	1,8	161	0,2
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	3	0,2	19,8	93	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	1,7	1,4	11	63	0,2
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>13,3</b>	<b>15,1</b>	<b>33,2</b>	<b>322</b>	<b>2,1</b>
<b>Всего</b>				<b>45,9</b>	<b>52,8</b>	<b>186,2</b>	<b>1407</b>	<b>97,7</b>

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.Повар Локман