



Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
27 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	4,7	6,6	22,2	167	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеница формовой мука высш. сорт)	45/0/6	4,7	2,1	21,9	125	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	1,6	1,4	11	63	0,2
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>55,1</b>	<b>355</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	116	0,6	0,1	11,4	49	0,9
<b>Итого</b>			<b>116</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>49</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	70	1	3,1	6	56	2,8
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	250	6,2	7,8	10,6	145	7,7
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	190	11,2	13,1	32,2	293	2,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	54	3,6	0,5	22,9	110	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			7,8	31	56
<b>Итого</b>			<b>764</b>	<b>22</b>	<b>24,5</b>	<b>79,5</b>	<b>635</b>	<b>68,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	21	1,6	2	15,5	87	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180			14,8	60	0
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>1,6</b>	<b>2</b>	<b>30,3</b>	<b>147</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	250	5,8	7,6	23	184	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеница формовой мука высш. сорт)	41	3,2	0,3	20,8	98	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
<b>Итого</b>			<b>491</b>	<b>9,1</b>	<b>7,9</b>	<b>52,8</b>	<b>318</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>44,3</b>	<b>44,6</b>	<b>229,1</b>	<b>1504</b>	<b>71,1</b>

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.

Повар \_\_\_\_\_