

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №103"

Ваганова И.Н./

МЕНЮ
25 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	4,2	5,9	16	135	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/0/4	3,3	1,5	15,1	87	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	0,7	0,5	6,6	33	0,1
Итого			364	8,2	7,9	37,7	255	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	10,8	46	0,9
Итого			110	0,6	0,1	10,8	46	0,9
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, огурцы соленые, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	4,4	6,3	11,4	123	4,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	8,7	10	16,7	192	8,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	41	2,7	0,4	17,6	85	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,5	22	0
Итого			471	15,8	16,7	51,2	422	13,2
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (плюшка с сахаром) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	80	6,1	2,3	34	180	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150			11,9	48	0
Итого			230	6,1	2,3	45,9	228	0,2
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	145	15,3	13,7	9,7	227	0,4
2012	428	ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК (пюре яблочное)	41	0,2	0,1	7,9	34	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1,1	7,4	44	0,2
Итого			396	19,1	15,1	40,1	376	1,3
Всего				49,8	42,1	185,7	1327	16,2

Бухгалтер

Белова О.В.

Повар