

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Тополек" г.Южи
/Горбашова Анна Константиновна/

МЕНЮ
3 июля 2023 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,6	3,9	27,7	169	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	50	6,5	5,1	17,1	141	0,1
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	4,9	5,1	14,2	124	0,8
			430	17	14,1	59	434	1,2
Итого								
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	100					0
			100					0
Итого								
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	4,7	6,5	3,9	97	10,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,3	4,6	15,4	112	7,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	60	8,3	4,8	2,8	101	6,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,3	0,3	14,7	71	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,3	25	0
			605	17,6	16,2	43,1	406	24
Итого								
Полдник								
2008	444	БЛИНЫ С МАСЛОМ (СГУЩЕННОЕ МОЛОКО) (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	120	5,1	7,8	35,5	232	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	0,2		7,2	30	0
			320	5,3	7,8	42,7	262	0
Итого								
Всего				39,9	38,1	144,8	1102	25,2