

Утверждаю

заведующий

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

3 июля 2023 г.

Ясли 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                           | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                              |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                | 150   | 4,9               | 6,6        | 23,1             | 173                                                | 0,4                   |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон простой)                                                                                                                                                                                        | 30    | 4                 | 3,2        | 9,5              | 83                                                 | 0,1                   |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)                                                                                                                                                        | 150   | 4,3               | 4,5        | 13               | 111                                                | 0,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                              | 330   | 13,2              | 14,3       | 45,6             | 367                                                | 1,2                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                              | 100   | 0,6               | 0,1        | 11,7             | 50                                                 | 2,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                              | 100   | 0,6               | 0,1        | 11,7             | 50                                                 | 2,3                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 83                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И<br>СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности) | 150   | 4,1               | 5,7        | 4                | 89                                                 | 9,6                   |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                          | 120   | 2,5               | 3,5        | 17,2             | 112                                                | 8,3                   |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)                                                               | 60/30 | 8,2               | 4,6        | 2,8              | 98                                                 | 6,2                   |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                 | 28    | 1,9               | 0,2        | 11,9             | 57                                                 | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                              | 180   |                   |            | 5,9              | 24                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                              | 568   | 16,7              | 14         | 41,8             | 380                                                | 24,1                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 444                 | БЛИНЫ С МАСЛОМ (СГУЩЕННОЕ МОЛОКО)<br>(мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)                              | 100   | 7,7               | 7,2        | 42,2             | 265                                                | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)                                                                                                                                                                           | 150   | 0,1               |            | 5,2              | 21                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                              | 250   | 7,8               | 7,2        | 47,4             | 286                                                | 0                     |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                              |       | 38,3              | 35,6       | 146,5            | 1083                                               | 27,6                  |