|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ ЦРР ДЕТСАД № 104 "ЛАДУШКА"* | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **23 сентября 2022 г.** | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 12 часов** | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сбор-** **ник** **реце-** **птур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **цен-** **ность,** **ккал** | **Вита-** **мин С,** **мг** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Угле-** **воды, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | | | | 200 | 6,9 | | 8,1 | | 25 | 202 | 0,7 |
| (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая) | | | |
| 2008 |  | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ | | | | 40/5 | 3 | | 5,2 | | 20,6 | 141 | 0 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
|  |  | КАКАО С МОЛОКОМ (150) | | | | 200 | 4,4 | | 3,8 | | 18,7 | 127 | 0,8 |
| (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) | | | |
| **Итого** | | | | | | **445** | **14,3** | | **17,1** | | **64,3** | **470** | **1,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | БАНАН (100) | | | | 66 | 0,9 | | 0,3 | | 11,7 | 54 | 2,3 |
| (банан) | | | |
| 2008 |  | АПЕЛЬСИН (100) | | | | 11 | 0,1 | |  | | 0,9 | 5 | 6,7 |
| (апельсин) | | | |
| **Итого** | | | | | | **77** | **1** | | **0,3** | | **12,6** | **59** | **9** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | | | | 59 | 0,5 | | 0,1 | | 1,6 | 9 | 2,7 |
| (огурцы грунтовые) | | | |
|  |  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ №2 | | | | 245 | 6,5 | | 8,1 | | 14,9 | 160 | 7,1 |
| (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, свекла, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое, морковь, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень)) | | | |
|  |  | РЫБНОЕ СУФЛЕ | | | | 145 | 16,6 | | 12 | | 27,9 | 286 | 1,1 |
| (рыба горбуша потрошенная с головой, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, яйцо , масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
|  |  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | | | 200 |  | |  | | 14,6 | 58 | 0 |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | | | |
|  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 50 | 3,2 | | 0,4 | | 20,6 | 99 | 0 |
| (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | | | |
| **Итого** | | | | | | **699** | **26,8** | | **20,6** | | **79,6** | **612** | **10,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | РЯБЧИКИ | | | | 25 | 3,1 | | 1,5 | | 18 | 97 | 0,1 |
| (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйцо ) | | | |
|  |  | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | | | | 178 | 5 | | 4,4 | | 8,3 | 93 | 0,9 |
| (молоко пастер. 2,5% жирности) | | | |
| **Итого** | | | | | | **203** | **8,1** | | **5,9** | | **26,3** | **190** | **1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | МЯСО ОТВАРНОЕ | | | | 53 | 12,7 | | 11 | |  | 149 | 0 |
| (говядина б/к) | | | |
|  |  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 2 | | | | 140 | 4,6 | | 8,4 | | 29,4 | 212 | 0,2 |
| (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, морковь, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое) | | | |
| 2008 |  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | | | 45 | 0,9 | | 4 | | 3,5 | 54 | 3,2 |
| (икра из кабачков) | | | |
|  |  | ЧАЙ СЛАДКИЙ | | | | 200 | 0,2 | |  | | 10,2 | 42 | 0 |
| (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая) | | | |
|  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | | | | 18 | 1,3 | | 0,1 | | 8,5 | 40 | 0 |
| (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | | | |
| **Итого** | | | | | | **456** | **19,7** | | **23,5** | | **51,6** | **497** | **3,4** |
| **Всего** | | | | | | | **69,9** | | **67,4** | | **234,4** | **1828** | **25,8** |

.