|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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, маслосладко-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, сметана15% жирности, масло подсолнечное рафинированое, морковь, сольйодированная, чеснок, петрушка (зелень)) |
|  |  | РЫБНОЕ СУФЛЕ | 145 | 16,6 | 12 | 27,9 | 286 | 1,1 |
| (рыба горбуша потрошенная с головой, лук репчатый, маслоподсолнечное 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, молокопастер. 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, маслоподсолнечное 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** |

.