

Утверждаю

И.О. Заведующей
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №93"
"ДЕТСКИЙ САД № 93"
И.А. Морозова/

МЕНЮ
23 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,2	6,6	21,2	166	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности)	190	3,8	3,1	13,9	99	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница, мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,9	6,2	20	147	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	6	1,4	1,7		21	0
Итого			402	13,3	17,6	55,1	433	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	194	1	0,2	19	81	1,6
Итого			194	1	0,2	19	81	1,6
Обед								
		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (куры потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, пшено, вода питьевая)	180	4,9	6	13,9	134	3,9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ КУР (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	9,7	11,9	24,7	245	13,2
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,7	0,8	4,2	27	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,5	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			660	18,5	19,1	70,9	535	19,1
Полдник								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба пикша, молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	150	14,6	10,2	6	175	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,1	29	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	17	0,5		1,1	7	0,7
Итого			407	18,2	10,4	33,7	303	1
Ужин								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер, 2,5% жирности)	202	5,7	4,9	9,4	106	1
		НЕ МОЛОКО (аллергики) (не молоко)	200	1,9	6,2	12,6	116	0
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер, 2,5% жирности)	50	4,4	4,7	26,6	167	0,1
Итого			252	10,1	9,6	36	273	1,1
Всего				61,1	56,9	214,7	1625	23,9

медицинская сестра

Серебрякова Г.В.

Серебрякова Г.В.

повар

[Подпись]