

Утверждаю

И.О. Заведующей

МДОУ "Детский сад №93"

/И.А. Морозова/



**МЕНЮ**  
22 апреля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	140	4,8	5,2	18,4	141	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,2	5	14,9	114	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	4	0,9	1,2		14	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	3,6	3,1	12,5	93	0,6
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>11,5</b>	<b>14,5</b>	<b>45,8</b>	<b>362</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа перловая)	150/10/9	4	5,5	12	116	4,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории)	130	8,4	13,1	6,1	177	22,1
2012	37	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, яблоки, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,5	0,8	2,5	19	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>15,4</b>	<b>19,8</b>	<b>43,9</b>	<b>418</b>	<b>27,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	9,6	17,7	3	208	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>11,9</b>	<b>17,9</b>	<b>24,6</b>	<b>305</b>	<b>0,3</b>
<b>Ужин</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>30,2</b>	<b>185</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>43,9</b>	<b>56,9</b>	<b>144,5</b>	<b>1270</b>	<b>29,6</b>

медицинская сестра Серебрякова Г.В. Серебрякова Г.В.

повар \_\_\_\_\_