

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 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	324	КАША РИСОВАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	160	3,9	4,7	24	156	0,4
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	190	3,2	2,6	11,4	82	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.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	11,4	15,2	55,4	406	0,9
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	199	1	0,2	19,5	83	1,6
Итого			199	1	0,2	19,5	83	1,6
Обед								
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА КБ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	6	5,7	14,2	138	12,2
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, картофель, морковь, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	200	9,6	14,2	13,9	225	15,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2020		САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый, яблоки, соль йодированная)	45	0,5	1	2,5	21	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			655	19,3	21,3	59	514	28,8
Полдник								
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	3,1	209	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2	0,2	13,1	62	0
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, картофель)	65	0,9	1,5	4,9	37	2,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			455	12,6	19,4	28,2	337	2,8
Ужин								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	204	5,7	4,9	9,5	107	1
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи)	50	4	4,1	23,8	148	0,1
Итого			254	9,7	9	33,3	255	1,1
Всего				54	65,1	195,4	1595	35,2

медицинская сестра

Серебрякова Г.В.

Серебрякова Г.В.

повар

[Подпись]