



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №93"

/М.Г. Бочкина/

МЕНЮ

16 мая 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		
Завтрак								
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	4,9	5,3	18,5	142	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	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)	185	3,7	3,2	12,6	94	0,6
Итого			364	11,7	14,7	46	364	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, курица потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа перловая)	150/10/9	4,1	5,7	12,2	121	4,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (курица потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	7,7	9,1	24,4	210	0,6
2012	37	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, яблоки, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,4	0,8	2,4	19	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	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
Итого			539	14,7	16	62,3	456	6
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 пшеничный, 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
Итого			360	11,9	17,9	24,7	306	0,3
Ужин								
		СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ (снежок 2,5 % жирности)	146	4,2	3,6	5,8	77	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	4,1	4,1	23,8	149	0,1
Итого			196	8,3	7,7	29,6	226	1,1
Всего				47	56,7	172,4	1399	18,5

медицинская сестра

Серебрякова

Серебрякова Г.В.

повар

Т