

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "Детский сад №93"  
/М.Г. Бочкина/

## МЕНЮ

6 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30/5	2,1	4,9	14,7	112	0
	6	КАША "НЕЖНОСТЬ" (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, крупа овсяная, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	130	2,1	4	16,1	109	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	4	0,9	1,2		14	0
<b>Итого</b>			<b>349</b>	<b>5,2</b>	<b>10,1</b>	<b>37,8</b>	<b>263</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	216	1,1	0,2	21,1	90	1,7
<b>Итого</b>			<b>216</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>21,1</b>	<b>90</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б (консервы говядина тушеная, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель)	150	3,4	5,5	5,9	92	9
2008	284	ТЕФТЕЛИ РУБЛЕНАЯ ИЗ мяса кур (куры потрош. 1 категории, вода питьевая, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, крупа рисовая)	50	8,1	12,4	10	185	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,2	3,4	20,6	125	0
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,4	0,5	2,5	16	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>17,6</b>	<b>22,2</b>	<b>61,3</b>	<b>520</b>	<b>10,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	130/20	21,7	17,6	17,5	322	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	1,8	1,5	9,6	59	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>25,7</b>	<b>19,3</b>	<b>41,7</b>	<b>450</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	179	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>23,2</b>	<b>177</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>56,1</b>	<b>58,2</b>	<b>185,1</b>	<b>1500</b>	<b>13,8</b>

медицинская сестра

Серебрякова Г.В.

повар