

Утверждаю



Заведующей
Детский сад №93
И.А. Морозова/

МЕНЮ
24 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	9,6	17,7	3,1	209	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	40/6	2,9	6,2	20	147	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	6	1,4	1,7		21	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	195	5,2	4,5	14,7	120	0,9
Итого			407	19,1	30,1	37,8	497	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	144	0,7	0,1	14,2	60	1,2
Итого			144	0,7	0,1	14,2	60	1,2
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай филе, соль йодированная, пшено)	180	10	2,6	16,2	128	4,4
2008	284	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МСА 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)	70	7,7	11,4	2,7	145	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,9	4,5	21,9	147	0
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ (икра из кабачков)	49	0,9	4,1	3,6	55	1,3
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. микроэлементами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			659	26,7	23	72,5	604	6,2
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, крупа рисовая, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	150	25,9	21	23,6	391	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,1	29	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			390	29	21,2	50,2	512	0,4
Ужин								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	214	6	5,2	10	112	1,1
		НЕ МОЛОКО (аллергики) (не молоко)	200	1,9	6,2	12,6	116	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	40	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			254	9,8	10,1	47,2	321	1,1
Всего				85,3	84,5	221,9	1994	10,1

медицинская сестра

Серебрякова

Серебрякова Г.В.

повар

М