

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 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		
Завтрак								
2008	324	КАША РИСОВАЯ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	130	3,4	4,2	14,9	113	0,4
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)</small>	185	4,9	4,2	15,6	120	0,8
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	30/5	2,2	5	14,9	114	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>(сыр российский)</small>	4	0,8	1,1		13	0
Итого			354	11,3	14,5	45,4	360	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	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 <small>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности)</small>	150	5,4	5,7	9,2	116	10,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ <small>(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)</small>	160	8,1	9,7	11	167	10,6
2020		САЛАТ "БУРЯЧОК" <small>(свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый, яблоки)</small>	20	0,3	0,4	1,2	10	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			520	16,3	16,2	43,7	395	21,6
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	9,6	17,7	3,1	209	0,3
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ <small>(свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, картофель)</small>	45	0,7	1	3,1	24	1,7
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	30	2,2	0,2	14,6	69	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		6	24	0
Итого			405	12,6	18,9	26,8	326	2
Ужин								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	153	4,3	3,7	7,1	80	0,8
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи)</small>	50	4	4,1	23,8	148	0,1
Итого			203	8,3	7,8	30,9	228	0,9
Всего				49,5	57,6	166,3	1392	27,3

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

повар _____