

Утверждаю

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД №93"
Заведующей
И.А. Морозова/

МЕНЮ
24 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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)	140	9,6	17,7	3	208	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени. мука 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	4,9	4,2	14,6	117	0,8
Итого			364	17,6	28,1	32,5	453	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	192	1	0,2	18,8	80	1,5
Итого			192	1	0,2	18,8	80	1,5
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай (филе))	150	6,6	2	10,2	85	5,1
2008	284	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА КУР (куры потрош. 1 категории, вода питьевая, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	50	7,3	11,4	2,9	146	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,7	4,2	16,6	119	0
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ (икра из кабачков)	29	0,5	2,4	2,1	33	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			529	20,6	20,4	55,1	489	6,4
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 сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	150	21,1	17,1	18,3	316	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			360	23,4	17,3	39,9	413	0,2
Ужин								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	174	4,9	4,2	8,1	91	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			204	7,2	7,1	30,4	216	0,9
Всего				69,8	73,1	176,7	1651	10,1

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

повар _____