

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №93"

/М.Г. Бочкина/

**МЕНЮ**  
16 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
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)	160	5,6	5,5	21,1	158	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука 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	16,9	129	0,9
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>15,1</b>	<b>17,9</b>	<b>58</b>	<b>455</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2012	37	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, яблоки, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,7	4,1	3,9	56	1,9
2008	90	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа перловка)	180	4,6	6,5	13	137	4,5
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатное пюре, соль йодированная)	200	9,8	15,8	35,3	323	0,6
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
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>18,3</b>	<b>26,8</b>	<b>80,3</b>	<b>645</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	10	18,2	3,1	215	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	2,7	0,2	18	85	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		9	36	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>12,8</b>	<b>18,4</b>	<b>30,1</b>	<b>336</b>	<b>0,3</b>
<b>Ужин</b>								
		СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ (снежок 2,5 % жирности)	195	5,6	4,9	7,8	103	1,4
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
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>9,7</b>	<b>9</b>	<b>31,6</b>	<b>252</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>56,3</b>	<b>72,5</b>	<b>209,8</b>	<b>1735</b>	<b>20,2</b>

медицинская сестра

*Серебрякова*

Серебрякова Г.В.

повар

*Б*