

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №93"

/М.Г. Бочкина/



МЕНЮ
6 мая 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
	6	КАША "НЕЖНОСТЬ" (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, крупа овсяная, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	160	3,5	5,3	24,3	158	0,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,7	6,1	18,8	141	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	6	1,4	1,7		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	190	0,1		6,8	27	0
Итого			402	7,7	13,1	49,9	347	0,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	216	1,1	0,2	21,1	90	1,7
Итого			216	1,1	0,2	21,1	90	1,7
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,9	1,1	4,9	33	2,4
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б (консервы говядина тушеная, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель)	180	5,2	7,3	10,6	133	14,9
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 пшени.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, крупа рисовая)	70	8,9	11,8	9,5	179	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,3	4	27,4	163	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			670	22,5	24,6	80,8	638	17,8
Полдник								
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)	150	24,7	19,1	18	350	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	4	3,2	13	98	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			390	31,7	22,5	50,5	540	0,9
Ужин								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	5,6	4,9	9,3	105	1
		НЕ МОЛОКО (аллергики) (не молоко)	200	1,9	6,2	12,6	116	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			249	9,4	9,8	46,5	314	1
Всего				72,4	70,2	248,8	1929	21,5

медицинская сестра

Серебрякова

Серебрякова Г.В.

повар

[Подпись]