

Утверждаю

И.О. Заведующей
МДОУ "Детский сад №93"
И.А. Морозова/

МЕНЮ

22 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								
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	5,5	5,5	21	157	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	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)	190	5,2	4,4	16,8	127	0,9
Итого			402	15	17,8	57,8	452	1,4
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, крупа перловая)	180	4,6	6,2	12,9	130	4,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	200	9,2	12,7	8,2	186	28,1
2012	37	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, яблоки, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,9	4,1	4,1	57	2
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. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			660	17,9	23,4	53,3	502	34,5
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	150	10	18,2	3	214	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. 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
Итого			390	12,8	18,4	30	335	0,3
Ужин								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
		НЕ МОЛОКО (аллергики) (не молоко)	200	1,9	6,2	12,6	116	0
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	1,7	2	46,4	212	0
Итого			250	7,3	6,9	55,7	317	1
Всего				53	66,5	196,8	1606	37,2

медицинская сестра

Серебрякова Г.В.

повар