

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №93"

/М.Г. Бочкина/



МЕНЮ
14 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		
Завтрак								
	3	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	5,7	5,2	24,9	170	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,9	6,2	20	147	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	6	1,2	1,5		18	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	190	3,8	3,1	14,8	102	0,6
Итого			402	13,6	16	59,7	437	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай филе, соль йодированная, пшено)	180	10	2,6	16,2	128	4,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ КУР (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	9,5	11,9	25,1	246	12,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,1	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ (икра из кабачков)	23	0,4	2	1,7	27	0,6
Итого			633	23,1	16,9	69,7	524	17,8
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), понидло, сахар песок, соль йодированная)	150/15	26,8	16	32,9	388	0,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	200	3,1	2,6	11,6	83	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2	0,2	13,1	62	0
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (моркови, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	30	0,2	0,3	1,4	9	0,3
Итого			435	32,1	19,1	59	542	1
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
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	50	4,1	2,9	29,8	161	0,1
Итого			250	9,7	7,8	39,1	266	1,1
Всего				79,5	60	247,1	1852	22,7

медицинская сестра

Серебрякова Г.В.

повар