

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №93"

/М.Г. Бочкина/



**МЕНЮ**  
14 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
	3	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	4,7	6,2	17,3	146	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,2	5	14,9	114	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	4	0,9	1,2		14	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,6	2,9	13,4	95	0,6
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>11,4</b>	<b>15,3</b>	<b>45,6</b>	<b>369</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
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	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)	150	7,6	9,7	12,3	167	6,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ (икра из кабачков)	23	0,4	2	1,7	27	0,6
<b>Итого</b>			<b>513</b>	<b>17,1</b>	<b>14,1</b>	<b>46,5</b>	<b>381</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), повидло, сахар песок, соль йодированная)	135/19	20,7	13,5	24,8	308	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	3,6	3,1	12,5	93	0,6
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	30	0,2	0,3	1,4	9	0,3
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>26,7</b>	<b>17,1</b>	<b>53,3</b>	<b>479</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
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	3,4	29,8	165	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,4</b>	<b>7,1</b>	<b>36,8</b>	<b>244</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>64,6</b>	<b>53,8</b>	<b>201,8</b>	<b>1556</b>	<b>16,8</b>

медицинская сестра

Серебрякова Г.В.

повар