

Утверждаю

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "ДЕТСКИЙ САД №93"
И.О. Заведующей
И.А. Морозова/

МЕНЮ
2 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		
Завтрак								
	3	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	2,7	4,6	19,9	131	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30/5	2,1	4,9	14,7	112	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	185	3,1	2,7	11,7	84	0,5
Итого			355	7,9	12,2	46,3	327	0,5
Обед								
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш. сорт, макаронные изделия высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	155	4,7	6,1	8,9	112	0,4
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,7	7,8	1,7	97	0,4
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	1,8	3,1	19,2	112	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (огурцы соленые, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, морковь, свекла)	30	0,5	1	2,9	23	1,5
Итого			535	14,2	18,4	55	446	2,3
Полдник								
2012	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай неразделанный, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, морковь, капуста белокачанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сыр российский, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	5,6	2,7	3	60	1,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,2	3,4	20,6	125	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			380	11,1	6,3	45,2	282	1,1
Ужин								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	154	4,4	3,8	7,2	81	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	3,5	28,9	162	0,1
Итого			204	8,4	7,3	36,1	243	0,9
Всего				41,6	44,2	182,6	1298	4,8

медицинская сестра Серебрякова Г.В.
повар М.А.