

Утверждаю

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"ДЕТСКИЙ ЦЕНТР" Детский сад №93
И.О. Заведующей
И.А. Морозова/

МЕНЮ
23 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	1	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа овсяная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	140	4,2	6,1	16,3	138	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,6	2,9	13,4	96	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. 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
Итого			359	10,9	15,2	44,6	362	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	194	1	0,2	19	81	1,6
Итого			194	1	0,2	19	81	1,6
Обед								
		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (куры потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	3,7	5	10,3	104	3,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ КУР (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,7	9,7	12,1	167	6,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,4	0,8	2,5	19	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
Итого			520	14,3	15,9	48,2	396	11
Полдник								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба пикша, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая)	150	15,7	14,5	4,4	211	0,2
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 пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	17	0,5		1,1	7	0,7
Итого			377	18,5	14,7	27,1	315	0,9
Ужин								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	79	0,8
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности)	50	4,4	4,7	26,6	167	0,1
Итого			202	8,7	8,4	33,7	246	0,9
Всего				53,4	54,4	172,6	1400	15,5

медицинская сестра

Серебрякова

Серебрякова Г.В.

повар

[Подпись]