

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №93"

/М.Г. Бочкина/



**МЕНЮ**  
13 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	160	2,8	4,9	21,7	142	0,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеницы высш. сорт обог. микроэлементами)	40/6	2,5	6	17,5	134	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	6	1,4	1,7		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	190	0,1		7,1	29	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>6,8</b>	<b>12,6</b>	<b>46,3</b>	<b>326</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	56	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (консервы говядина тушеная, свекла, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, картофель, соль йодированная)	190	6,1	7,2	9,9	135	11,5
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ МЯСА КУР (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшеницы высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	7,8	11,7	5,4	158	0,3
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	3,3	5,2	13,6	117	27,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>20,4</b>	<b>24,5</b>	<b>57,3</b>	<b>540</b>	<b>39,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	155	9,6	17,7	3,2	209	0,3
2012	37	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, яблоки, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	0,9	0,8	4,3	28	2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,6	0,2	17,1	80	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	4,1	3,4	14,4	105	0,7
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>17,2</b>	<b>22,1</b>	<b>39</b>	<b>422</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	60	1,7	2	46,4	212	0
		СНЕЖОК (снежок 2,5 % жирности)	204	5,9	5,1	8,2	108	1,4
<b>Итого</b>			<b>264</b>	<b>7,6</b>	<b>7,1</b>	<b>54,6</b>	<b>320</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52</b>	<b>66,3</b>	<b>197,2</b>	<b>1608</b>	<b>43,6</b>

медицинская сестра

Серебрякова Г.В.

повар