

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №93"

Г.Ю. Кормилицина/

МЕНЮ

24 апреля 2025 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа овсяная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,1	6,6	21,2	165	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	190	3,8	3,1	13,8	98	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3	5,2	19,5	137	0
Итого			396	11,9	14,9	54,5	400	1
Обед								
		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, пшено, вода питьевая)	180	2,4	3,6	14,4	105	4
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	9,2	15,2	19	252	9,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,5	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			610	14,8	19,2	61,5	486	13,6
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	150	2,8	6,1	13,3	120	17,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			390	5,9	6,3	39,9	241	17,5
Ужин								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
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			250	10	9,6	35,9	272	1,1
Всего				42,6	50	191,8	1399	33,2

медицинская сестра

Сербрякова Г.В.

повар