



Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

26 марта 2024 г.
Ясли 12 час

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	6,1	18,2	146	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,3	2	10,6	70	0,4
2008		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/4	4,1	1,6	19,6	109	0
Итого			374	10,7	9,7	48,4	325	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Итого			125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Обед								
2008	76	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,1	4,5	10,8	96	11,5
2008	299	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый)	150	18,8	19,9	24	350	12,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			490	23,5	24,8	58,6	555	24,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	24	1,8	2,4	17,9	100	0
Итого			174	6,1	6,1	24,9	179	0,8
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая)	150	15,5	7	8,7	159	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			350	17,1	7,1	25,7	234	0,4
Всего				58	47,8	170,2	1347	28,7