

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>10,7</b>	<b>9,7</b>	<b>48,4</b>	<b>325</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>54</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>23,5</b>	<b>24,8</b>	<b>58,6</b>	<b>555</b>	<b>24,2</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>174</b>	<b>6,1</b>	<b>6,1</b>	<b>24,9</b>	<b>179</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>17,1</b>	<b>7,1</b>	<b>25,7</b>	<b>234</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>58</b>	<b>47,8</b>	<b>170,2</b>	<b>1347</b>	<b>28,7</b>