



Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

6 мая 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	190	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,3	4,9	0,3	66	0
2008	432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,9	4,6	30,7	184	0
2012		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок)	180	0,2		7,6	31	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/4	3,9	2,4	20,6	119	0
Итого			374	14,3	11,9	59,2	400	0
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,2	52	1
Итого			125	0,6	0,1	12,2	52	1
Обед								
2008	102	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА М/К БУЛЬ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	150	3	6,5	12,7	124	6,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	150	19,2	19,6	13,1	306	27,8
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	24,8	26,5	49,6	539	34
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, повидло, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	60	5,8	3,8	38,2	209	0,2
Итого			210	10,1	7,5	45,2	288	1
Ужин								
2008	193	ЛАПШЕВНИК ТВОРОЖНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ (творог 5,0% жирности, макаронные изделия высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, пюре яблочное)	150/40	17,2	14,5	19,9	282	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
Итого			370	17,3	14,5	26,9	310	0,6
Всего				67,1	60,5	193,1	1589	36,6