

Согласовано

Заведующий
МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

/В.Н. Антонов/

МЕНЮ

2 апреля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,2	5,6	23,4	165	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10	4,6	3,9	15,4	115	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,4	12,5	84	0,5
Итого			410	12,7	11,9	51,3	364	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	132	0,5	0,5	13	62	13,3
Итого			132	0,5	0,5	13	62	13,3
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	50	0,5	3,8	1,6	44	2,9
2012	103	СУП МЯСНОЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	180	6,4	6,9	15,2	150	4,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,3	5	10,9	104	28,4
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,5	7	5,3	162	10,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,2	25	20
Итого			660	29	23,1	60,4	587	65,8
Полдник								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	11	81	0,5
Итого			230	3,9	3,6	34,2	187	0,5
Ужин								
2012	211	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	160/10	18,3	12,6	24,9	289	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,5	30	0
Итого			390	21,4	12,8	51,9	411	0,4
Всего				67,5	51,9	210,8	1611	81,1