



Согласовано

Заведующая
МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"
/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

27 марта 2024 г.
Сад 12 час.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	4,2	6,5	25	176	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,7	2,2	12,3	80	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/6	3,2	5,3	19,6	139	0
Итого			406	10,1	14	56,9	395	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, крупа перловая)	200	2,2	6,8	14,5	132	4,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый)	130	2,3	4,1	6,4	75	23,6
2008		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый)	70	19,6	24,1	7,4	325	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			630	27,4	35,4	56,3	661	29,1
Полдник								
2012	454	ПИРОЖОК С СЮРПРИЗОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, мармелад фруктово-ягодный формовой, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	7,1	6,4	48,6	279	0,2
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			270	12,7	11,3	57,9	384	1,2
Ужин								
2008	193	ЛАПШЕВНИК ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ (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, повидло)	200/40	22,5	17,6	43,6	428	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			440	22,6	17,6	50,7	457	0,5
Всего				73,3	78,4	231,9	1940	33,8