



Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

# МЕНЮ

7 мая 2024 г.

Ясли 12 час

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 184           | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)  | 150        | 3,6               | 5,3         | 21           | 147                           | 0,4            |
| 2012              | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)  | 150        | 2,4               | 2,1         | 10,6         | 72                            | 0,4            |
| 2008              |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)  | 40/6       | 3,2               | 5,3         | 19,6         | 139                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>346</b> | <b>9,2</b>        | <b>12,7</b> | <b>51,2</b>  | <b>358</b>                    | <b>0,8</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(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              | 102           | СУП С ФАСОЛЬЮ НА М/К БУЛЬ, СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 150        | 3,5               | 6,7         | 14,9         | 138                           | 9,2            |
| 2012              | 137           | РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ<br>(куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый)   | 150        | 18,7              | 19,7        | 15,8         | 316                           | 18             |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок)   | 150        |                   |             | 6,8          | 27                            | 0              |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОН.<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 40         | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>490</b> | <b>24,8</b>       | <b>26,8</b> | <b>54,5</b>  | <b>563</b>                    | <b>27,2</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)   | 150        | 4,3               | 3,7         | 7            | 79                            | 0,8            |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш. сорт)  | 20         | 1,5               | 2           | 14,9         | 83                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>170</b> | <b>5,8</b>        | <b>5,7</b>  | <b>21,9</b>  | <b>162</b>                    | <b>0,8</b>     |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 256           | РЫБНОЕ СУФЛЕ<br>(рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, яйца куриные (шт.), крупа рисовая)                                   | 180        | 17,9              | 8,5         | 12,5         | 197                           | 0,5            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)   | 20         | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            | 0              |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок)  | 180        | 0,1               |             | 7            | 28                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>380</b> | <b>19,5</b>       | <b>8,6</b>  | <b>29,5</b>  | <b>272</b>                    | <b>0,5</b>     |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>59,9</b>       | <b>53,9</b> | <b>169,7</b> | <b>1409</b>                   | <b>31,8</b>    |