

Согласовано

МДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

Заведующий

/В.Н. Антонов/

# МЕНЮ

12 апреля 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ 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	190	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	170	4,9	4,7	25,2	164	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/9	2,3	8,3	15,5	146	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,4	12,5	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>10,1</b>	<b>15,4</b>	<b>53,2</b>	<b>394</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	180/20	5,3	7	13,5	141	4,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	1,6	31,1	158	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	5,2	8,1	3,4	107	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,2	25	20
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>18,7</b>	<b>17,1</b>	<b>75,4</b>	<b>533</b>	<b>25,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,3	77	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>42,5</b>	<b>183</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,4	10,2	1,5	130	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,5	30	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>12,6</b>	<b>14,9</b>	<b>33</b>	<b>315</b>	<b>3,6</b>
<b>Всего</b>				<b>42,7</b>	<b>48,5</b>	<b>214,2</b>	<b>1468</b>	<b>32,4</b>