

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/



МЕНЮ

4 апреля 2024 г.

Ясли 12 час

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	5	6,1	21,3	161	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3,3	2,7	13	90	0,6
2008		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/4	4,1	1,6	19,6	109	0
Итого			344	12,4	10,4	53,9	360	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (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 КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/К БУЛЬ, СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,9	6,8	20,4	158	13
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста)	150	18,7	19,5	8	283	28,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОН. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			490	24,2	26,7	53,2	554	41,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	40	1,1	1,3	30,9	142	0
Итого			190	5,4	5	37,9	221	0,8
Ужин								
2012	254	РЫБА ПРИТУШЕНАЯ С ЯЙЦОМ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	180	18,6	13,2	5,1	213	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			380	20,2	13,3	22,1	288	0,4
Всего				62,8	55,5	179,3	1475	44,7