



Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

18 марта 2024 г.

Сад 12 час.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" НА СГУЩ.МОЛОКЕ (крупа рисовая, пшено, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,4	7	33,7	215	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок)	180	0,2		8,1	33	0
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/6	4,6	2,1	19,6	116	0
Итого			406	9,2	9,1	61,4	364	0,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008	102	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА МК БУЛЬ,СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	2,9	7,6	10,1	124	4,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	180	21,9	22,8	15	355	29,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			590	28,1	30,8	53,1	608	34,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, повидло, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок)	70	7	4	55,3	284	0,2
Итого			270	12,6	8,9	64,6	389	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 рафинированое, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	180/50	22,2	17,6	20	332	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			450	25,3	17,8	46,6	453	0,4
Всего				75,7	66,7	235,5	1856	37,2