

Согласовано



Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

**МЕНЮ**

16 апреля 2024 г.

Сад 12 час

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,2	6,5	25	176	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2,8	2,4	11,1	78	0,5
2008		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/6	4,6	2,1	19,6	116	0
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>11,6</b>	<b>11</b>	<b>55,7</b>	<b>370</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	102	СУП С ФАСОЛЬЮ НА М/К БУЛЬ, СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	6,4	7,2	22,5	187	12,8
2012	137	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый)	180	21,7	23	20	376	23,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОН. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>31,4</b>	<b>30,6</b>	<b>70,5</b>	<b>692</b>	<b>36,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,1</b>	<b>6,9</b>	<b>24,2</b>	<b>188</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	256	РЫБНОЕ СУФЛЕ (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, яйца куриные (шт.), крупа рисовая)	200	19,7	9,5	16,3	229	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>22,9</b>	<b>9,7</b>	<b>43,5</b>	<b>353</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>73,5</b>	<b>58,3</b>	<b>203,8</b>	<b>1646</b>	<b>40,8</b>