

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/



МЕНЮ

4 апреля 2024 г.
Сад 12 час.

| Сборник рецептов | № 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) | 180 | 6,1 | 7,4 | 29,3 | 209 | 0,6 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) | 180 | 3,3 | 2,7 | 14,2 | 94 | 0,6 |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский) | 40/6 | 4,6 | 2,1 | 19,6 | 116 | 0 |
| Итого | | | 406 | 14 | 12,2 | 63,1 | 419 | 1,2 |
| 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 КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/К БУЛЬ, СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, крупа рисовая) | 180 | 4,7 | 7,2 | 29,3 | 206 | 23,4 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное) | 200 | 21,6 | 25,6 | 9,1 | 356 | 33,6 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок) | 180 | | | 8,7 | 35 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОН. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 610 | 29,6 | 33,2 | 68,3 | 699 | 57 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 | 1 |
| 2008 | | ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками) | 40 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 | 0 |
| Итого | | | 240 | 6,4 | 5,9 | 32,5 | 211 | 1 |
| 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) | 200 | 20,3 | 13,1 | 5,8 | 222 | 0,4 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок) | 200 | 0,1 | | 7,1 | 29 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| Итого | | | 440 | 23,5 | 13,3 | 33 | 346 | 0,4 |
| Всего | | | | 74 | 64,7 | 206,7 | 1717 | 60,4 |