

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

19 марта 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								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,6	5,3	21	147	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	150	2,4	2,1	10,6	72	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/6	3,2	5,3	19,6	139	0
Итого			346	9,2	12,7	51,2	358	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			200	0,8	0,8	19,6	94	20
Обед								
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)	150	3,5	6,7	14,9	138	9,2
2012	137	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый)	150	18,7	19,7	15,8	316	18
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОН. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			490	24,8	26,8	54,5	563	27,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			170	5,8	5,7	21,9	162	0,8
Ужин								
2012	256	РЫБНОЕ СУФЛЕ (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, яйца куриные (шт.), крупа рисовая)	180	17,8	8,5	12,5	197	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
Итого			380	19,4	8,6	29,5	272	0,5
Всего				60	54,6	176,7	1449	49,3