

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/



МЕНЮ

8 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	206	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	140	5,3	4,7	34,2	200	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок)	180	0,2		7,6	31	0
2008		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/6	4,6	2,1	19,6	116	0
Итого			406	15,2	11,4	61,7	410	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	2,6	5,8	13	119	14,1
2008	311	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь)	180	24,5	24,1	28,2	429	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	30,4	30,3	69,2	677	15,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	6,8	4	39,3	219	0,2
Итого			270	12,4	8,9	48,6	324	1,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	200/40	21,5	16,8	43,2	411	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			440	21,6	16,8	50,3	440	0,5
Всего				80,1	67,5	239,9	1894	18,8