



Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

10 апреля 2024 г.

Ясли 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	1,4	3,4	17,3	105	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	2,7	2,2	12,1	79	0,5
2008		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/4	4,1	1,6	19,6	109	0
Итого			344	8,2	7,2	49	293	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Итого			125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,1	5,6	13,6	116	4,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2	3,3	5,5	62	20
2008		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый)	60	16,8	18,6	4,5	252	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	23,5	27,9	47,4	539	25,1
Полдник								
2012	454	ШТОЛИ С ИЗЮМОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, виноград сушеный (изюм), дрожжи)	60	5,1	3,5	29,9	171	0,1
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			210	9,5	7,3	35,9	251	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 рафинированное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	150/40	20,3	16,1	39,5	388	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
Итого			370	20,4	16,1	46,5	416	0,5
Всего				62,2	58,6	191,4	1553	29,8