

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/



# МЕНЮ

29 марта 2024 г.

Сад 12 час.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5	6,5	24,3	175	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	2,7	2,2	12,3	80	0,5
2008		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20/6	1,5	5	10	91	0
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>9,2</b>	<b>13,7</b>	<b>46,6</b>	<b>346</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬ, СО СМЕТАНОЙ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,3	6,1	19,2	152	4,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3	5,2	18,8	134	9
2008		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый)	70	19,6	24,1	7,4	325	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>30,2</b>	<b>35,8</b>	<b>73,4</b>	<b>740</b>	<b>14,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>5,3</b>	<b>28,9</b>	<b>200</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт)	200	12	16,2	7	221	0,3
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)	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,6</b>	<b>16,3</b>	<b>24,1</b>	<b>297</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>62,3</b>	<b>71,2</b>	<b>182,8</b>	<b>1625</b>	<b>17,2</b>