



Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

11 апреля 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,7	5,9	20,8	156	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,4	2,1	10,6	72	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/6	3,2	5,3	19,6	139	0
Итого			376	10,3	13,3	51	367	0,9
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								
2008	50	ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ (томаты соленые)	40	0,4		1	5	1,6
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬ.СО СМЕТАНОЙ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,4	3,6	15,7	108	4,2
2008	265	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое)	150	18,8	23,6	29,8	407	1,4
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	0,3	17	83	0
Итого			530	24,2	27,5	70,3	630	7,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ВАФЛЯ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,6	0,7	15,5	71	0
Итого			170	4,9	4,4	22,5	150	0,8
Ужин								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ С КАПУСТОЙ (рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь)	60/110	16,6	7,3	5,8	157	20,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			370	18,2	7,4	22,8	232	20,3
Всего				58,2	52,7	179,2	1433	31,7