

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агева Анна Михайловна/

**МЕНЮ**

1 апреля 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	190	КАША "ДРУЖБА" НА СГУЩ,МОЛОКЕ (крупа рисовая, пшено, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,4	7	33,7	215	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок)	180	0,2		8,1	33	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/6	3,2	5,3	19,6	139	0
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>7,8</b>	<b>12,3</b>	<b>61,4</b>	<b>387</b>	<b>0,1</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>								
2008	102	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА М/К БУЛЬ,СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	2,9	7,6	10,1	124	4,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	180	21,9	22,8	15	355	29,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>28,1</b>	<b>30,8</b>	<b>53,1</b>	<b>608</b>	<b>34,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, повидло, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок)	70	6,9	4	55,3	284	0,2
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>12,5</b>	<b>8,9</b>	<b>64,6</b>	<b>389</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
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)	180/50	22,2	17,6	20	332	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>25,3</b>	<b>17,8</b>	<b>46,6</b>	<b>453</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>74,2</b>	<b>69,9</b>	<b>235,5</b>	<b>1879</b>	<b>37,2</b>