



Заведующая

МДОУ "Детский сад №82"

/Фадейкина Е.И./

МЕНЮ

8 апреля 2024 г.

Если 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ (гречка, масло сливочное, соль, сахарный песок)	150	3,7	4,3	18,3	126	0
		БАТОН С МАСЛОМ (батон, масло сливочное)	30/5	2,2	4,3	13,5	102	0
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахарный песок)	150	0,2		7	29	0
Итого			335	6,1	8,6	38,8	257	0
II Завтрак								
		СОК (сок)	150	0,8	0,2	17,2	78	4,7
Итого			150	0,8	0,2	17,2	78	4,7
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ, С ГРЕНКАМИ (мясо птицы, картофель, морковь, лук репчатый, горох, масло растительное, хлеб пшеничный, лавровый лист, соль)	150	9	7,1	21,7	186	1,4
		ГУЛЯШ (МЯСО ПТИЦЫ) (мясо птицы, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука, масло растительное, соль)	50	10,9	11,8	4,3	167	1
		РОЖКИ (масло сливочное, макароны, соль)	100	3,8	4,5	24,5	154	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахарный песок, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	150			6,6	26	18
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86	0
Итого			490	26,5	23,8	75	619	20,4
Полдник								
		КЕФИР (кефир)	150	4,3	3,7	5,9	78	0,4
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	25	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			175	5,8	5,6	20,4	159	0,4
Ужин								
		ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ (творог, яйца куриные (шт.), сахарный песок, масло сливочное, масло растительное, манка, молоко, кисель, повидло, соль)	190/30	17,8	15,6	22,4	303	0,3
		КОФЕ С МОЛОКОМ (молоко, сахарный песок, кофе)	150	3,4	2,8	12,5	90	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,4	68	0
Итого			400	23,4	18,6	49,3	461	0,9
Всего				62,6	56,8	200,7	1574	26,4



Заведующая

МАДОУ "Детский сад №82"
/Фадеекина Е.И./

МЕНЮ
8 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ (масло сливочное, гречка, соль, сахарный песок)	200	3,7	4,3	18,6	127	0
		БАТОН С МАСЛОМ (батон, масло сливочное)	30/6	2,2	5,2	13,5	111	0
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахарный песок)	200	0,2		8	32	0
Итого			436	6,1	9,5	40,1	270	0
II Завтрак								
		СОК (сок)	150	0,8	0,2	17,2	78	4,7
Итого			150	0,8	0,2	17,2	78	4,7
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ С ГРЕНКАМИ (мясо птицы, лук репчатый, картофель, морковь, горох, масло растительное, хлеб пшеничный, лавровый лист, соль)	200	10,2	8,4	23,2	209	1,7
		ГУЛЯШ (МЯСО ПТИЦЫ) (мясо птицы, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука, масло растительное, соль)	50	12	13,3	4,7	186	1,5
		РОЖКИ (масло сливочное, макароны, соль)	130	4,4	4,8	28,2	174	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахарный песок, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	200			7,5	30	22
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,5	0,5	22,4	108	0
Итого			630	30,1	27	86	707	25,2
Полдник								
		КЕФИР (кефир)	150	4,3	3,7	5,9	78	0,4
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	25	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			175	5,8	5,6	20,4	159	0,4
Ужин								
		ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ (яйца куриные (шт.), творог, сахарный песок, масло сливочное, масло растительное, молоко, кисель, повидло, соль, манка)	190/30	22,7	19,8	25	371	0,3
		КОФЕ С МОЛОКОМ (молоко, сахарный песок, кофе)	200	3,4	2,8	13,5	94	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,4	68	0
Итого			450	28,3	22,8	52,9	533	0,9
Всего				71,1	65,1	216,6	1747	31,2