



Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

# МЕНЮ

10 апреля 2024 г.  
Сад 12 час

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	4,2	6,5	25	176	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,7	2,2	12,3	80	0,5
2008		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/6	4,6	2,1	19,6	116	0
Итого			406	11,5	10,8	56,9	372	1
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	140	0,6	0,6	13,7	66	14
Итого			140	0,6	0,6	13,7	66	14
<b>Обед</b>								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, крупа перловая)	200	2,2	6,8	14,5	132	4,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый)	130	2,3	4,1	6,4	75	23,6
2008		ТЕФТЕЛИ 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
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			630	27,4	35,4	56,3	661	29,1
<b>Полдник</b>								
2012	454	ШТОЛИ С ИЗЮМОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, виноград сушеный (изюм))	70	6,6	5	41,3	235	0,2
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			270	12,4	10	49,3	341	1,6
<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)	200/40	22,5	17,6	43,6	428	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			440	22,6	17,6	50,7	457	0,5
Всего				74,5	74,4	226,9	1897	46,2