

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

# МЕНЮ

22 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	177	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,5	5,8	19,8	150	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
2008		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сыр российский)	40/4	4	1,4	20,1	109	0
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>10,9</b>	<b>9,3</b>	<b>50,5</b>	<b>331</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,2	52	1
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>52</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	102	СУП КУДРЯВЫЙ НА МК БУЛЬ, СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	3,8	6,7	9	115	4,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3	4,4	18,8	127	9
2008		ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, крупа рисовая)	60	17,1	18,7	5,9	260	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОН. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>26,5</b>	<b>30,2</b>	<b>57,5</b>	<b>611</b>	<b>14</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>7,5</b>	<b>4,1</b>	<b>26,6</b>	<b>174</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	152	БЛИНЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, повидло)	180/40	7,4	8,9	60,6	350	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,5</b>	<b>8,9</b>	<b>67,6</b>	<b>378</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>53</b>	<b>52,6</b>	<b>214,4</b>	<b>1546</b>	<b>17</b>