



Согласовано

И.о.заведующей

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

Танина Наталья Петровна/

МЕНЮ
23 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	5,2	7,5	21,6	175	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	2,3	2	10,6	71	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	40/6	3,2	5,3	19,6	139	0
Итого			406	10,7	14,8	51,8	385	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	76	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ <small>(капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	200	2,7	6,9	14,3	135	14,8
2008	299	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ <small>(куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, морковь)</small>	180	21,9	23,2	28,9	414	15,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок)</small>	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	27,9	30,5	71,2	678	30,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	24	1,8	2,4	17,9	100	0
Итого			224	7,4	7,3	27,2	205	1
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ <small>(рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая)</small>	200	19,3	8,5	12,3	201	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок)</small>	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			440	22,5	8,7	39,5	325	0,4
Всего			69	61,4	199,6	1636	34,4	