

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРП - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

22 марта 2024 г.

Сад 12 час.



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	177	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,9	6,7	23,4	173	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,8	2,4	11,1	78	0,5
2008		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сыр российский)	40/6	4,5	1,9	20,1	116	0
Итого			406	12,2	11	54,6	367	1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008	102	СУП КУДРЯВЫЙ НА М/К БУЛЬ, СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	3,9	5,9	9,1	111	4,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3	5,2	18,8	134	9
2008		ШНИЦЕЛЬ КУРИННЫЙ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, крупа рисовая)	70	19,6	21,1	7,4	299	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОН. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	29,8	32,6	63,3	673	14,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
Итого			240	8,8	5,3	28,9	200	1
Ужин								
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, дрожжи, повидло)	200/50	7,8	9,6	70,8	400	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			450	7,9	9,6	77,9	429	0,3
Всего				59,2	58,6	234,5	1711	17,3