

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

26 марта 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 (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,2	7,5	21,6	175	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,3	2	10,6	71	0,4
2008		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/6	4,6	2,1	19,6	116	0
Итого			406	12,1	11,6	51,8	362	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	76	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	2,7	6,9	14,3	135	14,8
2008	299	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, морковь)	180	21,9	23,2	28,9	414	15,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	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 (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	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 (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая)	200	19,3	8,5	12,3	201	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			440	22,5	8,7	39,5	325	0,4
Всего				70,4	58,2	199,8	1613	34,4