

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/



МЕНЮ

11 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,3	6,9	26,2	188	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2,8	2,4	11,1	78	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/6	3,2	5,3	19,6	139	0
Итого			406	11,3	14,6	56,9	405	1
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	50	ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ (томаты соленые)	60	0,7		1,4	8	2,4
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/К БУЛЬ.СО СМЕТАНОЙ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	2,5	4,8	15,9	121	4,3
2008	265	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое)	180	21,6	27,9	33,4	471	1,6
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			650	28,1	33,1	78,7	729	8,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ВАФЛЯ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,6	0,7	15,5	71	0
Итого			220	6,2	5,6	24,8	176	1
Ужин								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ С КАПУСТОЙ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, морковь)	70/130	18,4	7,4	6,7	169	23,9
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	21,6	7,6	33,9	293	23,9
Всего				67,7	61	204,4	1646	36,2