



Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

28 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	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		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/6	4,6	2,1	19,6	116	0
Итого			406	12,7	11,4	56,9	382	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	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, куры потрош. 1 категории)	180	8,5	10,9	15,9	200	4,5
2012	206	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,3	4,7	34,2	200	0
2008	214	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт)	70	15,3	7,9	4,9	167	9,4
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			610	32,4	23,9	83	696	13,9
Полдник								
2008		ВАФЛЯ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			230	6,4	5,9	32,5	211	1
Ужин								
2012	254	РЫБА ПРИТУШЕННАЯ С ЯЙЦОМ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	200	22	11,4	5,5	212	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			440	25,2	11,6	32,7	336	0,4
Всего				77,2	52,9	215,2	1668	18,3