



Согласовано

Заведующая
МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"
/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

29 марта 2024 г.
Ясли 12 час

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	5,3	20,3	146	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2,7	2,2	12,1	79	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3	5,1	19,5	136	0
Итого			376	9,9	12,6	51,9	361	0,9
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,2	52	1
Итого			125	0,6	0,1	12,2	52	1
Обед								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬ,СО СМЕТАНОЙ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,5	5,8	14	125	3,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,7	4,1	18,4	122	8,9
2008		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый)	60	17,1	19,7	5,9	269	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	25,9	30	62,1	625	13
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
Итого			190	7,5	4,1	26,6	174	0,8
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт)	180	11,3	14,8	5,4	198	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			380	12,9	14,9	22,4	273	0,2
Всего				56,8	61,7	175,2	1485	15,9