



Согласовано

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

**МЕНЮ**  
**21 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	5	6,1	21,3	161	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3,3	2,7	13	90	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/6	3,2	5,3	19,6	139	0
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>11,5</b>	<b>14,1</b>	<b>53,9</b>	<b>390</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,2	52	1
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>52</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	102	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/К БУЛЬ, СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,9	6,8	20,4	158	13
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста)	150	18,7	19,5	8	283	28,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОН. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>24,2</b>	<b>26,7</b>	<b>53,2</b>	<b>554</b>	<b>41,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	40	1,1	1,3	30,9	142	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>37,9</b>	<b>221</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	254	РЫБА ПРИТУШЕНАЯ С ЯЙЦОМ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	180	18,6	13,2	5,1	213	0,4
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
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>20,2</b>	<b>13,3</b>	<b>22,1</b>	<b>288</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>61,9</b>	<b>59,2</b>	<b>179,3</b>	<b>1505</b>	<b>44,7</b>