



Согласовано

Заведующая

МАОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

20 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								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,9	6,1	18,2	148	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	150	2,4	2,1	10,6	72	0,4
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/4	4,1	1,6	19,6	109	0
Итого			344	11,4	9,8	48,4	329	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								
2008	105	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬ (горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, соль йодированная)	150	3,9	3,4	17,8	118	6,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3	4,4	18,8	127	9
2008		КОТЛета КУРИНАЯ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	16,5	18,6	0,2	234	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОН. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	26	26,8	60,6	588	16,3
Полдник								
2012	458	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	60	5,4	3,5	30,1	173	0,1
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			210	9,8	7,3	36,1	253	1,2
Ужин								
2008	225	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	150/40	17,9	14,5	22,2	293	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
Итого			370	18	14,5	29,2	321	0,4
Всего				65,8	58,5	186,5	1543	19,8