

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

**МЕНЮ**

6 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,3	4,9	0,3	66	0
2008	432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	140	5,3	5,6	34,2	208	0
2012		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок)	200	0,2		7,9	32	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	40/6	4,4	3	20,6	127	0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>15,2</b>	<b>13,5</b>	<b>63</b>	<b>433</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	102	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА М/К БУЛЬ, СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	2,9	7,6	10,1	124	4,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	180	21,9	22,8	15	355	29,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>28,1</b>	<b>30,8</b>	<b>53,1</b>	<b>608</b>	<b>34,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, повидло, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок)	70	7	4	55,3	284	0,2
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>12,6</b>	<b>8,9</b>	<b>64,6</b>	<b>389</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	193	ЛАПШЕВНИК ТВОРОЖНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ (творог 5,0% жирности, макаронные изделия высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, пюре яблочное)	180/50	22,5	17,7	29,2	372	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7,1	29	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>22,6</b>	<b>17,7</b>	<b>36,3</b>	<b>401</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>79</b>	<b>71</b>	<b>226,8</b>	<b>1873</b>	<b>37,4</b>