



Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

12 апреля 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5	6,5	24,3	175	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	2,7	2,2	12,3	80	0,5
2008		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	40/6	4,5	1,9	20,1	116	0
Итого			426	12,2	10,6	56,7	371	1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
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)	180	4,3	6,1	19,2	152	4,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3	5,2	18,8	134	9
2008		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый)	70	19,6	24,1	7,4	325	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	30,2	35,8	73,4	740	14,1
Полдник								
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок)	200			24,2	97	0
Итого			240	3,2	0,4	43,8	192	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт)	200	12	16,2	7	221	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			420	13,6	16,3	24,1	297	0,3
Всего				59,7	63,2	207,8	1642	16,2