

Согласовано

Заведующий  
МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

/В.Н. Антонов/

**МЕНЮ**  
16 апреля 2024 г.**Сад 12 часов**

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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,2	5,6	23,4	165	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10	4,6	3,8	15,4	115	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,4	12,5	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,7</b>	<b>11,8</b>	<b>51,3</b>	<b>364</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,8	3,9	2,5	48	8,3
2012	103	СУП МЯСНОЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	180	6,4	6,9	15,2	150	4,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	200	9,3	10,4	13,2	187	30,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,2	25	20
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>19,8</b>	<b>21,6</b>	<b>58,3</b>	<b>512</b>	<b>62,8</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	11	81	0,5
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>	<b>25,9</b>	<b>164</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2012	211	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	160/10	18,3	12,6	24,9	289	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,5	30	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>21,4</b>	<b>12,8</b>	<b>51,9</b>	<b>411</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>59</b>	<b>50,9</b>	<b>197,2</b>	<b>1493</b>	<b>65,6</b>