

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

8 апреля 2024 г.

Ясли 12 час

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	206	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,9	3,8	30,7	177	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок)	150	0,2		7,6	31	0
2008		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/4	4,1	1,6	19,6	109	0
Итого			344	14,3	10	58,2	380	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Итого			125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	2,3	4,5	12,4	104	12,3
2008	311	ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь)	150	20,9	20,6	22,6	359	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			490	25,8	25,5	58,8	572	13,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	5,4	3,5	30,1	173	0,1
Итого			210	9,7	7,2	37,1	252	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	180/40	19,7	15,4	39,5	378	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
Итого			400	19,8	15,4	46,5	406	0,5
Всего				70,2	58,2	213,2	1664	17