

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРП - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

21 марта 2024 г.

Сад 12 час.



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,1	7,4	29,3	209	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,3	2,7	14,2	94	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/6	3,2	5,3	19,6	139	0
Итого			406	12,6	15,4	63,1	442	1,2
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								
2008	102	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/К БУЛЬ, СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, крупа рисовая)	180	4,7	7,2	29,3	206	23,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	21,6	25,6	9,1	356	33,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОН. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	29,6	33,2	68,3	699	57
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	40	0,8	1	23,2	106	0
Итого			240	6,4	5,9	32,5	211	1
Ужин								
2012	254	РЫБА ПРИТУШЕНАЯ С ЯЙЦОМ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	200	20,3	13,1	5,8	222	0,4
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)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			440	23,5	13,3	33	346	0,4
Всего				72,6	67,9	206,7	1740	60,4