



Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

28 марта 2024 г.

Ясли 12 час

Сборник рецептур	№ 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 МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,7	5,9	20,8	156	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	2,4	2,1	10,6	72	0,4
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/4	4,1	1,6	19,6	109	0
Итого			344	11,2	9,6	51	337	0,9
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								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/К БУЛЬ.СО СМЕТАНОЙ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	150	7,7	8,9	15,7	178	4,4
2012	206	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,3	3,7	27,4	160	0
2008	214	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт)	60	13,3	7,2	4,5	150	8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,3	17	83	0
Итого			510	27,9	20,1	71,4	598	12,4
Полдник								
2008		ВАФЛЯ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	22,5	103	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			180	5,1	4,7	29,5	182	0,8
Ужин								
2012	254	РЫБА ПРИТУШЕНАЯ С ЯЙЦОМ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	150	20,2	11,1	5,1	200	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			350	21,8	11,2	22,1	275	0,4
Всего				66,6	45,7	186,6	1446	17