

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/



МЕНЮ

19 марта 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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,2	6,5	25	176	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2,8	2,4	11,1	78	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/6	3,2	5,3	19,6	139	0
Итого			406	10,2	14,2	55,7	393	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	250	1	1	24,5	118	25
Итого			250	1	1	24,5	118	25
Обед								
2008	102	СУП С ФАСОЛЬЮ НА М/К БУЛЬ, СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	6,4	7,2	22,5	187	12,8
2012	137	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый)	180	21,7	23	20	376	23,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОН. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			590	31,4	30,6	70,5	692	36,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			220	7,1	6,9	24,2	188	1
Ужин								
2012	256	РЫБНОЕ СУФЛЕ (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, яйца куриные (шт.), крупа рисовая)	200	19,7	9,5	16,3	229	0,6
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	22,9	9,7	43,5	353	0,6
Всего				72,6	62,4	218,4	1744	63,8