

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

МЕНЮ

20 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	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,2	7,2	23,7	185	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2,5	2,1	10,6	72	0,4
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/6	4,6	2,1	19,6	116	0
Итого			406	13,3	11,4	53,9	373	0,9
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	105	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬ (горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, соль йодированная)	180	6	2,5	20,9	131	5,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,4	5,3	22	149	10,6
2008		КОТЛЕТА КУРИНАЯ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	70	18,9	22	0,2	275	0,9
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			610	31,6	30,2	71,1	684	17,3
Полдник								
2012	458	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок)	70	6,8	6	39,3	237	0,2
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			270	12,6	11	47,3	343	1,6
Ужин								
2008	225	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	200/40	22,4	17,2	33,8	383	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			440	22,5	17,2	40,9	412	0,4
Всего				80,5	69,9	223	1854	21