Согласовано

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8" Заведующий

/З.Н. Антонов/

МЕНЮ

3 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	ОВСЯНАЯ КАША С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	170	5,84	6,42	22,26	170,76	0,55
2012		БАТОН С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/10	4,57	3,83	15,42	115,08	0,07
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,42	83,78	0,52
Итого			**410**	**13,33**	**12,67**	**50,10**	**369,62**	**1,14**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**43,00**	**2,00**
Обед								
2012	57	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, свекла, капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, морковь, сметана 15% жирности, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,66	6,04	9,76	116,72	8,35
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,51	4,47	15,63	113,23	7,43
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	70/30	12,20	5,94	3,22	134,46	9,19
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (черноплодная рябина, сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	6,22	24,85	20,00
Итого			**640**	**22,68**	**16,89**	**56,03**	**491,24**	**44,97**
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008	411	ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	200	0,00	0,00	19,30	77,21	0,00
Итого			**250**	**3,75**	**4,90**	**56,50**	**285,71**	**0,00**
Ужин								
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь, творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	160	11,30	8,32	17,96	194,40	1,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,39	30,04	0,02
Итого			**410**	**15,24**	**8,63**	**50,44**	**342,85**	**1,72**
Всего				**55,50**	**43,19**	**223,17**	**1 532,42**	**49,83**