

Согласовано

М

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

Заведующий

/В.Н. Антонов/



# МЕНЮ

5 февраля 2025 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 184                 | ЯЧНЕВАЯ КАША<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                    | 170   | 4,82              | 4,95    | 21,90            | 151,93                                             | 0,42                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                   | 30/7  | 2,29              | 6,66    | 15,48            | 131,12                                             | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                  | 200   | 2,92              | 2,42    | 12,44            | 83,86                                              | 0,52                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 407   | 10,03             | 14,03   | 49,82            | 366,91                                             | 0,94                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь, сахар песок)                                                                                                                                                                                                        | 60    | 0,73              | 0,06    | 6,73             | 31,08                                              | 1,15                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 60    | 0,73              | 0,06    | 6,73             | 31,08                                              | 1,15                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>(капуста белокочанная, картофель, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист) | 180   | 4,42              | 6,41    | 7,67             | 110,10                                             | 9,72                  |
| 2012                          | 134                 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ<br>(свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                                                                  | 130   | 1,81              | 1,50    | 10,65            | 63,35                                              | 5,03                  |
| 2008                          | 283                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИННОЙ ГРУДКИ<br>(птица филе (грудки), лук репчатый, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное)         | 70/30 | 10,53             | 12,91   | 10,16            | 201,36                                             | 1,17                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                      | 50    | 3,31              | 0,44    | 21,20            | 101,98                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ<br>(ЯБЛОКО,АЙВА,УРЮК)<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота)                                                                                                                      | 180   | 0,00              | 0,00    | 6,20             | 24,78                                              | 20,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 640   | 20,07             | 21,26   | 55,88            | 501,57                                             | 35,92                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 470                 | УЛИТКА С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, вареное сгущенное молоко)                                    | 50    | 3,38              | 3,01    | 27,22            | 149,28                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                      | 200   | 2,85              | 2,39    | 10,58            | 76,03                                              | 0,48                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 250   | 6,23              | 5,40    | 37,80            | 225,31                                             | 0,48                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 324                 | КАША ГОРОХОВАЯ<br>(горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                             | 150   | 7,14              | 2,33    | 14,94            | 109,45                                             | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                          | 50    | 3,82              | 0,31    | 25,09            | 118,41                                             | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                                | 180   | 0,10              | 0,00    | 7,65             | 30,99                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 380   | 11,06             | 2,64    | 47,68            | 258,85                                             | 0,02                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 48,12             | 43,39   | 197,91           | 1 383,72                                           | 38,51                 |