

Согласовано

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

/В.Н. Антонов/

МЕНЮ
8 августа 2024 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	5,7	5,9	19,7	156	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10	4,6	3,9	15,4	115	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,4	12,6	84	0,5
Итого			410	13,2	12,2	47,7	355	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,8	3,1	4,9	50	2,2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,6	6,4	9	117	10,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200	7,4	10,6	17,2	196	8,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,9	28	40
Итого			690	16,1	20,5	59,2	493	61,3
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			220	7,1	6,9	24,2	188	1
Ужин								
2012	236	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С СЛАДКИМ СОУСОМ	160	19,3	14,2	30,3	332	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,3	33	0
Итого			400	22,5	14,4	58,7	460	0,4
Всего				59,4	54,1	199,9	1539	65,9