

Согласовано

МАДОУ "Центр развития ребенка

Заведующий

детский сад № 8"

/В.Н. Антонов/

МЕНЮ

9 октября 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,1	5,8	23,5	167	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,7	15,5	131	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,4	12,6	84	0,5
Итого			407	10,3	14,9	51,6	382	0,9
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								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,4	6,4	7,7	110	9,7
2012	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	130	2,1	2,3	12,2	78	5,8
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	9,9	11,2	10,2	185	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,2	25	20
Итого			640	19,7	20,3	57,5	500	36,9
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008	435	КЕФИР	186	5,4	4,7	7,5	99	1,3
Итого			236	9,2	9,6	44,7	308	1,3
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,9	6,9	20,6	160	9,2
2012	258	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	70	8,5	2,5	5,5	78	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
Итого			420	14,6	9,6	53,9	364	9,8
Всего				54,3	54,5	217,8	1597	50,9