

Согласовано

 МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

 /З.Н. Антонов/


МЕНЮ

10 января 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (молоко пастер. 2.5% жирности, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	170	4,14	4,98	22,52	152,13	0,51
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/10	4,57	3,83	15,42	115,07	0,07
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2.5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,93	2,42	11,48	80,02	0,52
Итого			410	11,64	11,23	49,42	347,22	1,10
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла, огурцы соленые, фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,29	3,10	6,66	64,70	2,10
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ (картофель, кури потрош. 1 категории, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,41	6,60	8,37	110,91	6,52
2008	311	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ (крупа гречневая ядрица, кури потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная)	200	9,42	12,00	19,36	223,13	1,26
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	6,19	24,75	20,00
Итого			660	19,43	22,14	61,78	525,47	29,88
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,41	1,26
Итого			200	5,78	5,16	22,66	166,21	1,26
Ужин								
2012	211	ЛАПШЕВНИК (творог 5,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, макаронные изделия высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, повидло, вода питьевая)	160/10	18,25	12,49	24,97	289,06	0,41
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)	180	0,10	0,00	7,64	30,96	0,02
Итого			400	22,17	12,80	57,70	438,43	0,43
Всего				59,51	51,43	201,36	1 519,04	33,47