

Согласовано



Заведующий

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

/В.И. Антонов/

МЕНЮ

10 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	140	4,01	3,14	20,66	126,77	0,00
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25/7	1,99	6,50	13,47	120,39	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	5,26	21,45	0,02
Итого			352	6,10	9,64	39,39	268,61	0,02
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								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	30	0,49	1,78	1,43	24,36	7,86
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (картофель, кури потрош. 1 категории, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,96	4,57	11,14	109,64	2,80
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ (крупа перловая, птица филе (грудки), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная)	160	9,91	14,76	17,81	244,23	0,87
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,00	0,00	4,21	16,83	18,00
Итого			515	19,01	21,46	51,55	476,64	29,53
Полдник								
к/к	к/к	ПАНЖАКАЙ (мука пшеничная высш.сорт, картофель, творог 5,0% жирности, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная)	50	5,15	4,62	24,66	160,84	0,81
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34
Итого			230	10,37	9,12	33,30	258,04	3,15
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	110	1,88	1,84	5,74	48,19	17,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	150	2,78	2,35	9,41	70,68	0,48
Итого			300	7,62	4,43	34,62	210,76	18,15
Всего				43,59	44,75	168,66	1 255,76	51,65