

Согласовано

МАОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

Заведующий

/В.И. Антонов/



# МЕНЮ

11 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,2	5,6	23,4	165	0,5
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	12,5	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,7</b>	<b>11,9</b>	<b>51,3</b>	<b>364</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	132	0,5	0,5	13	62	13,3
<b>Итого</b>			<b>132</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13</b>	<b>62</b>	<b>13,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,5	2,1	1,8	29	11,7
2012	103	СУП МЯСНОЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	180	6,4	6,8	15,2	149	4,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	200	9,3	10,4	13,2	187	30,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,2	25	20
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>19,5</b>	<b>19,7</b>	<b>57,6</b>	<b>492</b>	<b>66,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	211	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	160/10	18,3	12,6	24,9	289	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	11	81	0,5
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>24,4</b>	<b>15,4</b>	<b>55,4</b>	<b>462</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>57,1</b>	<b>47,5</b>	<b>177,3</b>	<b>1380</b>	<b>81,5</b>