Согласовано

Заведующий
МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"
_____ /В.Н. Антонов/

МЕНЮ

11 июля 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	3,8	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**	**12,1**	**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		ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	55	0,4	3,4	1,3	37	5,3
2008	88	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ	180/15/5	4,5	7,1	5,4	107	6,2
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	180			6,2	25	20
Итого			**685**	**15,6**	**21,5**	**51,3**	**467**	**40,2**
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	19,4	14,4	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**	**22,6**	**14,6**	**58,7**	**460**	**0,4**
Всего				**59**	**55,2**	**192**	**1513**	**44,8**