

Согласовано

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



МЕНЮ
12 ноября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	170	5,27	5,56	23,44	165,43	0,47
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/10	4,57	3,83	15,42	115,08	0,07
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,42	83,78	0,52
Итого			410	12,76	11,81	51,28	364,29	1,06
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	151	0,60	0,60	14,78	70,87	15,08
Итого			151	0,60	0,60	14,78	70,87	15,08
Обед								
2008	30	САЛАТ ОВОЩНОЙ "ОЛИВЬЕ" (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,74	3,90	3,94	54,20	3,38
2012	103	СУП КУДРЯВЫЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, кури потрош. 1 категории, лук репчатый, яйца куриные (шт.), морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лавровый лист)	180	4,68	6,27	8,16	110,66	4,04
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	200	9,04	10,50	11,41	178,44	30,42
2008		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	6,22	24,85	20,00
Итого			660	17,77	21,11	50,93	470,13	57,84
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,11	2,61	11,03	80,91	0,52
Итого			230	3,95	3,60	34,22	187,11	0,52
Ужин								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	200	8,95	7,64	32,62	235,30	0,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	7,39	30,04	0,02
Итого			430	12,78	7,94	64,35	380,20	0,19
Всего				47,86	45,06	215,56	1 472,60	74,69