

Согласовано

М/

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

Заведующий

/В.Н. Антонов/



МЕНЮ

13 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	170	5,46	6,00	24,18	172,59	0,62
2012		БАТОН С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/10	4,57	3,81	15,42	114,92	0,07
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,46	83,92	0,52
Итого			410	12,95	12,23	52,06	371,43	1,21
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2012	87	СУП РЫБНЫЙ (картофель, рыба скумбрия атлантическая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, лавровый лист)	180	3,98	3,11	9,22	81,12	4,57
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР (картофель, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	7,20	10,72	15,21	186,56	7,80
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 ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	6,18	24,69	20,00
Итого			635	14,69	14,30	52,24	397,60	33,62
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,41	1,26
Итого			230	8,97	9,40	44,40	303,91	1,26
Ужин								
2012	236	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, сахар песок, масло сладко- сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, повидло)	160	17,08	13,13	24,98	293,09	0,35
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	0,12	0,00	7,42	30,13	0,02
Итого			390	21,02	13,44	57,49	441,63	0,37
Всего				58,13	49,47	216,29	1 557,57	38,46