

Согласовано

МДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

Заведующий

/В.И. Антонов/

МЕНЮ

16 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	5,1	6,2	27	186	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/9	2,3	8,3	15,5	146	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,4	12,5	84	0,5
Итого			399	10,3	16,9	55	416	0,9
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	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	50	0,8	2,4	4,4	43	5,7
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/8	4,9	6,3	11,7	126	3,8
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	125	2,5	3,2	12,8	95	7,2
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,8	6	4,9	147	10,4
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			673	26,3	18,3	61,2	538	47,1
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			250	9,4	9,8	46,5	314	1
Ужин								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,4	4,5	15,7	114	7,4
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	8,6	2,8	6,3	85	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,5	30	0
Итого			430	14,9	7,6	54,6	347	8,2
Всего				61,4	52,7	227,4	1658	59,2