

Согласовано

Заведующий
МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

/З.И. Антонов/



МЕНЮ

18 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	416	МАННАЯ КАША НА МОЛОКЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	170	5,46	6,00	23,22	168,79	0,62
2012		БАТОН С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/10	4,58	3,83	15,42	115,12	0,07
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	11,44	79,82	0,52
Итого			410	12,96	12,25	50,08	363,73	1,21
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла, огурцы соленые, фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,29	3,14	6,68	65,18	2,10
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ (картофель, кури потрош. 1 категории, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,41	6,62	8,37	111,10	6,51
2008	311	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ (крупа гречневая ядрица, кури потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная)	200	9,42	11,99	19,36	223,07	1,26
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 ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (черноплодная рябина, сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, витамин с)	180	0,00	0,00	6,17	24,66	0,00
Итого			660	19,43	22,19	61,78	525,99	9,87
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Итого			200	6,72	6,46	22,08	178,80	1,26
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай потрошенная обезглавленная, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	160	15,84	8,30	2,59	148,25	0,34
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	0,10	0,00	7,66	31,03	0,02
Итого			390	19,76	8,61	35,34	297,69	0,36
Всего				59,36	49,61	179,08	1 407,92	13,50