

Согласовано

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

Заведующий

/В.И. Антонов/

МЕНЮ

19 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ска- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	ЯЧНЕВАЯ КАША (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	170	4,84	4,92	21,87	151,53	0,42
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/7	2,29	6,66	15,48	131,09	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,93	2,42	12,48	84,01	0,52
Итого			407	10,06	14,00	49,83	366,63	0,94
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								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,42	6,39	7,68	109,92	9,72
2012	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	1,81	1,50	10,64	63,33	5,03
2008	283	ЁЖИКИ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ (кури потрош. 1 категории, лук репчатый, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное)	70/30	9,96	11,32	10,17	184,67	1,50
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ЯБЛОКО,АЙВА,УРЮК) ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	6,17	24,67	20,00
Итого			640	19,50	19,65	55,86	484,57	36,25
Полдник								
2012	470	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, творог 5,0% жирности)	50	5,13	3,83	27,52	165,31	0,02
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,86	2,39	10,56	76,05	0,48
Итого			250	7,99	6,22	38,08	241,36	0,50
Ужин								
2008	324	КАША ГОРОХОВАЯ (горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,15	2,83	14,95	114,03	0,00
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	7,67	31,09	0,02
Итого			380	11,07	3,14	47,71	263,53	0,02
Всего				49,12	43,11	201,58	1 399,09	39,71