

Согласовано

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

МЕНЮ

19 июля 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	190	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	170	4,8	4,7	25,1	163	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			409	10	15,4	53,1	393	0,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	180/20	5,3	7	13,5	140	4,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	1,6	31	158	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	5,2	8,1	3,3	108	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,2	25	20
Итого			650	18,7	17,1	75,2	533	25,9
Полдник								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,3	77	0
Итого			230	0,8	1	42,5	183	0
Ужин								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,3	1,4	2,6	25	2,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,4	10,2	1,5	130	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,5	30	0
Итого			355	11,9	11,8	31,7	280	2,5
Всего				41,8	45,7	212,3	1436	39,3