

Согласовано

МДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

Заведующий

/В.Н. Антонов/

МЕНЮ

21 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	ПШЕННО-РИСОВАЯ КАША "ДРУЖБА" (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	170	4,80	5,34	25,20	168,48	0,44
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/9	2,30	8,33	15,49	146,20	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,44	83,82	0,52
Итого			409	10,02	16,09	53,13	398,50	0,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы)	60	1,68	0,11	3,52	21,64	2,23
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180/20	5,23	6,93	13,36	140,72	4,52
2012	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,65	3,32	29,66	167,34	0,00
2012	258	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (фарш рыбный (минтай), лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	1,26	2,20	5,46	46,78	0,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	ФРУКТОВЫЙ КОМПОТ (фрукты быстрозамороженные, сахар песок, вода питьевая, витамин с)	200	0,00	0,00	6,17	24,66	0,00
Итого			710	16,13	13,00	79,37	503,12	7,24
Полдник								
к/к	к/к	ПАНЖАКАЙ (мука пшеничная высш.сорт, картофель, творог 5,0% жирности, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная)	70	6,82	5,63	31,85	205,63	1,06
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого			270	12,62	10,63	41,45	313,63	3,66
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	130	2,93	6,84	20,57	159,60	9,29
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)	200	0,12	0,00	7,41	30,11	0,02
Итого			380	6,87	7,15	53,07	308,12	9,31
Всего				46,04	47,27	236,82	1 570,38	31,17