Согласовано

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

МЕНЮ

23 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,4	6	23,2	169	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/9	2,3	8,3	15,5	146	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,5	30	0
Итого			**409**	**7,8**	**14,3**	**46,2**	**345**	**0,6**
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		ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	55	0,4	3,4	1,3	37	5,3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ КУРЫ	180	4,4	6,6	8,4	111	6,6
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	6,2	4,4	27,9	176	0
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	11,4	13,7	6	192	0,4
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			**695**	**25,7**	**28,5**	**71**	**643**	**32,3**
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	108	2,6
Итого			**250**	**9,6**	**9,9**	**46,8**	**317**	**2,6**
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	16,2	8,5	4,7	158	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	11	81	0,5
Итого			**400**	**22,4**	**11,3**	**35,8**	**334**	**0,9**
Всего				**66**	**64,1**	**209,9**	**1682**	**38,4**