

Согласовано



Заведую:

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад №

/В/1 Антон

МЕНЮ

24 марта 2025 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								
к/к	к/к	ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	170	4,77	3,67	24,39	149,41	0,00
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/9	2,29	8,29	15,49	145,86	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,40	30,06	0,02
Итого			409	7,18	11,96	47,28	325,33	0,02
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								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	50	0,82	2,15	2,50	33,87	13,00
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, куры потрош. 1 категории, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	7,96	5,64	15,33	144,10	3,61
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ ГРУДКИ КУРИНОЙ (птица филе (грудки), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная)	200	9,29	14,57	25,13	269,34	1,42
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	6,18	24,72	20,00
Итого			660	21,38	22,80	70,34	574,01	38,03
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого			250	9,55	9,90	46,80	316,50	2,60
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ (рыба минтай потрошенная обезглавленная, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, картофель)	200	13,99	7,95	12,59	177,86	4,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	100	2,10	2,60	10,00	80,74	0,50

2008	433	(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,10	2,00	10,99	80,71	0,52
Итого			430	20,80	10,85	47,92	373,43	5,19
Всего				59,41	55,61	222,44	1 632,27	47,84

ЩИЙ
в 8"
нов/