

Согласовано

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



**МЕНЮ**  
**24 сентября 2024**  
**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                            | 170    | 4,1               | 5       | 22,6             | 152                                      | 0,5                   |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                             | 30/10  | 4,6               | 3,9     | 15,4             | 115                                      | 0,1                   |
| к/к                           | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                               | 200    | 2,9               | 2,4     | 11,5             | 80                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                | 410    | 11,6              | 11,3    | 49,5             | 347                                      | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                       | 100    | 0,5               | 0,1     | 9,8              | 42                                       | 0,8                   |
| Итого                         |                     |                                                | 100    | 0,5               | 0,1     | 9,8              | 42                                       | 0,8                   |
| Обед                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                | 30     | 0,2               |         | 0,5              | 4                                        | 1,5                   |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                    | 180    | 7                 | 8,4     | 13,7             | 160                                      | 4,7                   |
| 2008                          | 131                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР                    | 200    | 9,4               | 10,4    | 13,2             | 187                                      | 30,4                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 50     | 3,3               | 0,4     | 21,2             | 102                                      | 0                     |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180    |                   |         | 6,2              | 25                                       | 20                    |
| Итого                         |                     |                                                | 640    | 19,9              | 19,2    | 54,8             | 478                                      | 56,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 449                 | ОЛАДЬИ                                         | 65     | 5,5               | 7,8     | 34,2             | 230                                      | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                | 200    | 2,9               | 2,4     | 10,6             | 76                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                | 265    | 8,4               | 10,2    | 44,8             | 306                                      | 0,5                   |
| Ужин                          |                     |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 211                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ                | 180/12 | 13,6              | 10,1    | 24,8             | 247                                      | 0,3                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40     | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200    | 0,1               |         | 8,6              | 35                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                | 432    | 16,8              | 10,3    | 53,5             | 377                                      | 0,3                   |
| Всего                         |                     |                                                |        | 57,2              | 51,1    | 212,4            | 1550                                     | 59,3                  |

\_\_\_\_\_