

Согласовано

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



МЕНЮ
25 апреля 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								
2008	184	ПЕРЛОВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2.5% жирности, крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	160	4,31	3,96	20,55	135,80	0,40
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/9	2,30	8,31	15,49	146,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2.5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,63	2,17	11,22	75,61	0,47
Итого			399	9,24	14,44	47,26	357,46	0,87
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, свекла, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,86	8,09	10,62	139,36	5,60
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	3,65	2,73	38,47	193,07	0,00
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (говяжья печень, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	70/30	12,90	4,58	3,81	123,33	10,05
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (черноплодная рябина, сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	6,18	24,70	20,00
Итого			670	24,72	15,84	80,28	582,44	35,65
Полдник								
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, мармелад фруктово-ягодный формовой, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная)	50	4,85	4,87	33,88	198,96	0,05
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			250	10,48	9,72	43,19	303,72	1,09
Ужин								
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,43	0,27	60,55	0,00
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	155	4,67	3,62	21,08	135,42	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,12	2,61	11,00	80,84	0,52
Итого			445	16,51	10,97	57,44	395,22	0,52
Всего				61,44	51,07	237,97	1 680,55	38,93