

Согласовано

МАОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

Заведующий

/В.Н. Антонов/

МЕНЮ

29 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	85	5,28	5,74	0,80	76,17	0,06
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,46	83,89	0,52
Итого			315	10,45	9,03	28,68	238,66	0,58
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	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, свекла, морковь, сахар песок, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,76	2,50	4,27	42,94	5,67
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, куры потрош. 1 категории, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180/10/8	4,83	6,25	11,69	125,42	3,84
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,51	4,49	15,63	113,37	7,43
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯДИНЫ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	14,78	5,91	4,76	147,38	10,43
к/к	к/к	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	24,72	20,00
Итого			678	26,19	19,59	63,73	555,81	47,37
Полдник								
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная)	50	5,02	4,78	29,67	181,70	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			250	10,65	9,63	38,98	286,46	1,14
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	150	1,99	5,83	12,68	111,86	9,96
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)	180	0,12	0,00	7,42	30,13	0,02
Итого			380	5,93	6,14	45,19	260,40	9,98
Всего				53,72	44,49	186,68	1 384,33	61,07