

Согласовано

Заведующий
МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 8"

/В.И. Антонов/

МЕНЮ

29 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								
2012	416	МАННАЯ КАША НА МОЛОКЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	170	5,46	5,98	23,24	168,70	0,62
2012		БАТОН С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/10	4,57	3,82	15,42	114,95	0,07
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	11,47	79,96	0,52
Итого			410	12,95	12,22	50,13	363,61	1,21
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								
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,24	6,58	6,95	104,23	5,79
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,26	3,91	19,24	128,99	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИНОЙ ГРУДКИ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая)	70	5,06	8,17	3,27	107,29	1,41
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	6,19	24,74	20,00
Итого			610	16,87	19,10	56,85	467,23	27,20
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,39	1,26
Итого			200	6,72	6,46	22,08	178,79	1,26
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, повидло)	100	13,83	9,47	33,09	275,62	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	7,66	31,03	0,02
Итого			280	13,93	9,47	40,75	306,65	0,22
Всего				50,96	47,35	179,61	1 357,99	30,69