

Согласовано

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



МЕНЮ
29 ноября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	160	4,32	4,88	20,53	143,98	0,40
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/9	2,30	8,31	15,49	146,08	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,63	2,17	11,21	75,57	0,47
Итого			399	9,25	15,36	47,23	365,63	0,87
II Завтрак								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	60	0,73	0,06	6,75	31,13	1,15
Итого			60	0,73	0,06	6,75	31,13	1,15
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	4,87	8,05	10,61	139,09	5,60
2012	291	РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯДИНЫ (картофель, говяжья печень, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	10,80	5,54	19,54	181,71	16,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	6,21	24,82	20,00
Итого			610	18,98	14,03	57,56	447,60	41,81
Полдник								
к/к	к/к	БУЛОЧКА "СЮРПРИЗ" С МАРМЕЛАДОМ (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	4,85	33,91	198,75	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	9,70	43,22	303,51	1,09
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,95	4,45	3,85	59,51	3,50
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,49	2,44	28,75	155,08	0,00
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	7,40	30,05	0,02
Итого			400	9,38	7,20	65,09	363,05	3,52
Всего				48,82	46,35	219,85	1 510,92	48,44