

Согласовано

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



МЕНЮ
30 января 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								
к/к	к/к	ГРЕЧНЕВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	170	5,84	5,87	19,81	156,17	0,60
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	2,93	2,42	12,44	83,87	0,52
Итого			410	13,34	12,11	47,67	354,99	1,19
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2012	87	СУП РЫБНЫЙ (картофель, рыба скумбрия атлантическая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, лавровый лист)	180	6,24	4,78	9,20	105,11	4,63
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР (картофель, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	7,43	10,80	17,10	195,80	8,77
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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	6,21	24,83	20,00
Итого			635	17,18	16,05	54,14	430,97	34,65
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Итого			230	8,97	9,40	44,40	303,90	1,26
Ужин								
2012	236	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, повидло)	160	19,30	14,03	30,28	331,84	0,37
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	30,08	0,02
Итого			390	23,24	14,34	62,77	480,33	0,39
Всего				63,23	52,00	219,08	1 613,19	39,49