

Утверждаю

И.О. заведующей
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"
_____ /Тихонова С.В./

МЕНЮ

1 апреля 2024 г.

сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ <small>(*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *вода питьевая, *соль йодированная)</small>	200	5,97	7,11	21,85	175,97	0,54
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>(*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)</small>	180	4,20	4,14	20,71	137,96	0,70
2008		ПРЯНИК <small>(*пряники заварные)</small>	25	2,86	2,28	36,38	177,51	0,00
Итого			405	13,03	13,53	78,94	491,44	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(*сок яблочный)</small>	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	78	СУП С ЯЙЦОМ <small>(*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста 20% жирности, *вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * укроп, петрушка (зелень), *лавровый лист, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *бройлеры цыплята потрош. 1 категории)</small>	200	7,18	9,36	18,20	186,29	9,20
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ <small>(*говядина 0/к, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *чеснок, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)</small>	90	16,38	18,28	19,05	306,41	2,18
2012		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) <small>(*кукуруза консервы)</small>	20	0,62	0,04	1,31	8,04	0,83
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	8,81	35,23	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*хлеб ржаной)</small>	52	3,44	0,46	22,04	106,06	0,00
Итого			542	27,62	28,14	69,41	642,03	12,21
Полдник								
		СНЕЖОК <small>(*снежок)</small>	182	4,78	1,77	21,59	116,09	0,00
Итого			182	4,78	1,77	21,59	116,09	0,00
Ужин								
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ <small>(*картофель, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)</small>	140	4,12	8,43	21,99	181,00	10,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*сахар песок, *чай черный байховый)</small>	160	0,08	0,00	8,97	36,22	0,02
2012	464	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ <small>(*яблоки, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *дрожжи, *масло сладко-сливочное несоленое)</small>	60	3,89	5,26	34,18	200,26	1,42
Итого			360	8,09	13,69	65,14	417,48	11,44
Всего				54,02	57,23	245,18	1 710,04	26,89

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.