

Утверждаю

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

МЕНЮ 1 апреля 2024 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	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>	150	4,58	5,35	16,96	134,93	0,41
2008		ПРЯНИКИ <small>(*пряники заварные)</small>	30	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>(*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)</small>	150	3,50	3,47	17,32	115,36	0,58
Итого			330	11,03	11,17	71,78	433,29	0,99
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, *сметана 20% жирности, *вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * укроп, петрушка (зелень), *лавровый лист, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *бройлеры цыплята потрош. 1 категории)</small>	180	6,45	8,51	12,55	152,88	7,09
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ <small>(*говядина б/к, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)</small>	100	15,23	17,01	18,56	288,49	2,20
2012		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) <small>(*кукуруза консервы)</small>	20	0,62	0,04	1,29	7,95	0,82
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)</small>	150	0,00	0,00	6,92	27,65	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*хлеб ржаной)</small>	42	2,79	0,37	17,86	85,95	0,00
Итого			492	25,09	25,93	57,18	562,92	10,11
Полдник								
		СНЕЖОК <small>(*снежок)</small>	152	3,31	1,22	14,96	80,45	0,00
Итого			152	3,31	1,22	14,96	80,45	0,00
Ужин								
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ <small>(*картофель, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)</small>	110	3,20	5,82	17,46	135,37	7,99
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*сахар песок, *чай черный байховый)</small>	140	0,06	0,00	7,04	28,34	0,01
2012	464	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ <small>(*яблоки, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *дрожжи, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	60	4,40	5,80	34,23	207,28	1,42
Итого			310	7,66	11,62	58,73	370,99	9,42
Всего				47,59	50,04	212,75	1 490,65	22,52

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.