

Утверждаю

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

МЕНЮ 2 апреля 2024 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,28	4,29	19,90	135,81	0,38
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	9	0,04	7,22	0,07	65,45	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (*какао-порошок, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, *вода питьевая)	140	3,31	3,44	12,71	96,13	0,53
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	41	3,05	1,18	20,88	106,44	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр коостромской)	12	3,14	3,20	0,00	42,02	0,09
Итого			352	13,82	19,33	53,66	445,85	1,00
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (*мандарин)	88	0,70	0,18	6,59	33,39	33,39
Итого			88	0,70	0,18	6,59	33,39	33,39
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (*говядина 1 категории, *свекла, *капуста белокочанная, *лук репчатый, *морковь, *картофель, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 20% жирности, *вода питьевая, *соль йодированная, *чеснок)	180	6,24	8,23	6,71	126,30	5,78
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)		1,18	4,00	3,96	56,90	1,45
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *сухари панировочные, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	9,99	6,53	9,18	135,79	0,88
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (*смородина черная, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	150	0,16	0,06	20,94	85,91	12,13
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	39	2,57	0,34	16,43	79,03	0,00
Итого			429	20,14	19,16	57,22	483,93	20,24
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	134	3,94	4,34	6,37	81,38	0,73
Итого			134	3,94	4,34	6,37	81,38	0,73
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, *соль йодированная, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *сухари панировочные, *молоко сгущенное с сахаром 8,9% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	120	5,69	7,66	33,13	223,97	0,18
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,05	0,00	7,98	32,05	0,01
Итого			270	5,74	7,66	41,11	256,02	0,19
Всего				44,34	50,67	164,85	1 300,57	55,55

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.