

Утверждаю

И.О. заведующей  
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"  
/Дубровина И.Ю./

## МЕНЮ

3 марта 2025 г.

### сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *вода питьевая, *соль йодированная)	200	6,10	7,02	22,38	177,81	0,55
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,21	4,17	20,12	135,84	0,70
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт, *вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,56</b>	<b>14,13</b>	<b>64,82</b>	<b>438,75</b>	<b>1,25</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СУП С ЯЙЦОМ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *сыростана 20% жирности, *вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * укроп, петрушка (зелень), *лавровый лист, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	200	3,31	5,78	22,93	157,60	11,43
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (*говядина б.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)	80	15,54	17,92	17,79	294,94	2,26
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	8,39	33,54	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ (*горошек зеленый консервы)	33	0,62	0,04	1,31	8,05	0,83
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	47	3,09	0,41	19,78	95,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>22,56</b>	<b>24,15</b>	<b>70,20</b>	<b>589,31</b>	<b>14,52</b>
<b>Полдник</b>								
		СНЕЖОК (*снежок)	165	4,33	1,60	19,55	105,08	0,00
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>4,33</b>	<b>1,60</b>	<b>19,55</b>	<b>105,08</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *халуста Белокочанная, *соль йодированная)	190	3,10	8,11	18,72	161,61	15,56
2012	464	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ (*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)	50	5,11	5,91	34,05	209,94	0,54
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	160	0,08	0,00	8,18	33,03	0,02
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,29</b>	<b>14,02</b>	<b>60,95</b>	<b>404,58</b>	<b>16,12</b>
<b>Всего</b>				<b>48,24</b>	<b>54,00</b>	<b>225,62</b>	<b>1 580,72</b>	<b>33,89</b>

старшая мед.сестра \_\_\_\_\_ Выхватить Н.В.