

Утверждаю

И.О. заведующей
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"
/Дубровина И.Ю./**МЕНЮ**
4 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,77	5,75	26,49	181,60	0,52
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,36	1,30	23,00	117,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	6,03	0,06	54,66	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	170	4,86	5,03	18,46	140,11	0,77
Итого			422	14,03	18,11	68,01	493,60	1,29
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (*мандарин)	91	0,73	0,18	6,81	34,53	34,53
Итого			91	0,73	0,18	6,81	34,53	34,53
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (*свекла, *капуста белокочанная, *лук репчатый, *морковь, *картофель, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, *омегана 20% жирности, *вода питьевая, *соль йодированная, *чеснок, *фрейзеры цыпленка потрош. 1 категории)	200	5,92	7,94	9,64	134,66	7,96
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110	3,53	5,38	21,50	148,94	10,17
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сухари панировочные, *соль йодированная)	70	10,62	7,25	10,09	148,44	0,93
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	52	3,46	0,46	22,14	106,51	0,00
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (*шиповник, *вода питьевая, *сахар песок)	180	0,29	0,13	17,17	72,10	48,00
Итого			612	23,82	21,16	80,54	610,65	67,06
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	165	5,56	6,13	9,01	115,00	1,03
Итого			165	5,56	6,13	9,01	115,00	1,03
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, *соль йодированная, *хрупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *сухари панировочные, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	110	4,73	6,67	35,59	221,16	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ (*чай черный байховый)	185	0,06	0,00	0,13	0,74	0,01
Итого			295	4,79	6,67	35,72	221,90	0,21
Всего				48,93	52,25	200,09	1 475,68	104,12

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.