

Утверждаю

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

МЕНЮ 4 марта 2025 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	4,33	4,18	19,91	135,21	0,39
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (*какао-порошок, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, *вода питьевая)	140	3,42	3,54	12,78	97,76	0,55
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	2,98	1,15	20,42	104,07	0,00
Итого			338	10,77	15,06	53,17	393,14	0,94
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, *сметана 20% жирности, *вода питьевая, *соль йодированная, *чеснок, *бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	180	5,71	7,05	8,64	121,60	7,11
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	90	2,82	4,24	17,21	118,73	8,13
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *сухари панировочные, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	9,89	6,75	9,20	137,34	0,86
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	42	2,76	0,37	17,66	84,98	0,00
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник, *вода питьевая, *сахар песок)	150	0,24	0,11	14,14	59,44	40,44
Итого			522	21,42	18,52	66,85	522,09	56,54
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	137	4,05	4,47	6,57	83,87	0,75
Итого			137	4,05	4,47	6,57	83,87	0,75
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	5,34	7,12	35,80	228,40	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ (*чай черный байховый)	167	0,06	0,00	0,12	0,67	0,01
Итого			277	5,40	7,12	35,92	229,07	0,21
Всего				42,37	45,35	169,32	1 262,70	92,97

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.