

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 апреля 2024 г.

сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	3,94	4,02	16,90	120,45	0,67
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	46	3,44	1,33	23,58	120,19	0,00
2008	37	КАША КУКУРУЗНАЯ (*кукурузная крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности, *вода питьевая, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	200	3,80	5,11	17,42	131,43	0,49
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,57	0,05	50,49	0,00
Итого			433	11,21	16,03	57,95	422,56	1,16
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	102	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			102	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*макаронные изделия высш. сорт, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *фройлеры цыпленка потрош. 1 категории, *соль йодированная)	200	10,48	9,71	13,57	184,01	0,99
2008	313	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ (*фройлеры цыпленка потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *батон нарезной, *лук репчатый, *сухари панировочные, *чеснок, *соль йодированная)	70	12,67	12,59	12,86	215,70	0,81
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,50	8,93	15,78	159,49	30,32
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	49	3,25	0,43	20,84	100,28	0,00
2022	к/к	НАПИТОК ВИТОШКА (*напиток витошка, *вода питьевая)	125	0,00	0,00	11,77	197,64	5,00
Итого			574	29,90	31,66	74,82	857,12	37,12
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	170	5,02	5,54	8,14	103,87	0,93
Итого			170	5,02	5,54	8,14	103,87	0,93
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, *сметана 20% жирности)	130	4,18	8,17	30,49	212,73	12,07
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,08	0,00	9,60	38,69	0,02
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (*мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *дрожжи, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	6,21	6,07	41,01	243,29	0,11
Итого			380	10,47	14,24	81,10	494,71	12,20
Всего				57,10	67,57	231,91	1 921,26	53,41

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.