

Утверждаю

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

МЕНЮ 4 апреля 2024 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	37	КАША КУКУРУЗНАЯ (*кукурузная крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности, *вода питьевая, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	150	2,85	3,66	13,02	96,77	0,37
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	41	3,08	1,19	21,13	107,71	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,27	3,37	13,62	98,67	0,56
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,50	0,05	49,87	0,00
Итого			348	9,23	13,72	47,82	353,02	0,93
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, *бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, *соль йодированная)	180	12,58	11,05	16,20	215,23	1,16
2008	313	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ (*бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *батон нарезной, *лук репчатый, *сухари панировочные, *чеснок, *соль йодированная)	70	12,71	12,43	12,85	214,25	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)	100	2,86	7,50	12,36	130,04	25,64
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (*яблоки, *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	15,05	60,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	39	2,57	0,34	16,49	79,32	0,00
Итого			539	30,72	31,32	72,95	699,04	27,61
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	141	4,18	4,61	6,77	86,42	0,77
Итого			141	4,18	4,61	6,77	86,42	0,77
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *сметана 20% жирности, *мука пшеничная высш. сорт)	100	2,13	4,81	15,96	115,87	7,70
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
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	6,69	6,63	41,27	251,41	0,11
Итого			320	8,89	11,44	63,82	393,88	7,82
Всего				53,52	61,19	201,26	1 575,36	39,13

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.