

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**5 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>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,25	6,71	19,75	161,15	0,55
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,89	0,06	53,43	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,39	1,31	23,20	118,27	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	170	0,08	0,00	9,01	36,35	0,02
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (*яйца куриные (шт.))	540	1,70	1,54	0,10	21,02	0,00
<b>Итого</b>			<b>962</b>	<b>10,46</b>	<b>15,45</b>	<b>52,12</b>	<b>390,22</b>	<b>0,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	69	0,28	0,28	6,77	32,45	6,90
<b>Итого</b>			<b>69</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,77</b>	<b>32,45</b>	<b>6,90</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *крупа рисовая, *сметана 20% жирности, *говядина 1 категории, *соль йодированная)	200	6,90	9,14	14,90	170,29	5,84
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия высш. сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	150	5,59	4,43	35,70	205,15	0,00
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*говядина печень, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *морковь, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)	80	12,23	10,41	4,66	173,15	7,62
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	10,51	42,02	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	46	3,02	0,40	19,31	92,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>656</b>	<b>27,74</b>	<b>24,38</b>	<b>85,08</b>	<b>683,53</b>	<b>13,46</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,08	0,01	20,15	82,42	1,36
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>20,15</b>	<b>82,42</b>	<b>1,36</b>
<b>Ужин</b>								
2008	151	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ (*капуста белокочанная, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *яйца куриные (шт.), *сахар лангунские, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	140	4,99	14,57	17,64	223,05	12,69
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	170	0,08	0,00	9,01	36,35	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,39	1,31	23,20	118,27	0,00
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>8,46</b>	<b>15,88</b>	<b>49,85</b>	<b>377,67</b>	<b>12,71</b>
<b>Всего</b>			<b>47,02</b>	<b>56,00</b>	<b>213,97</b>	<b>1 566,29</b>	<b>35,00</b>	

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