

Утверждаю

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

МЕНЮ 5 марта 2025 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", "вода питьевая, "молоко пастер. 3,2% жирности, "соль йодированная, "сахар песок, "масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,96	4,81	14,97	119,66	0,41
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, "чай черный байховый)	140	0,06	0,00	7,40	29,78	0,01
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (*яйца куриные (шт.))	1188	3,72	3,38	0,20	46,06	0,00
Итого			1526	10,78	15,54	43,19	356,40	0,42
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	69	0,28	0,28	6,77	32,45	6,90
Итого			69	0,28	0,28	6,77	32,45	6,90
Обед								
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)	180	6,23	7,79	13,55	149,86	5,24
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия высш. сорт, "масло сладко-сливочное несоленое, "соль йодированная)	120	4,52	3,53	28,88	165,51	0,00
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*говяжья печень, "масло сладко-сливочное несоленое, "масло подсолнечное рафинированное, "мука пшеничная высш. сорт, "морковь, "яйца куриные (шт.), "соль йодированная)	90	14,27	12,28	4,82	198,99	7,65
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), "сахар песок, "вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	37	2,42	0,32	15,50	74,57	0,00
Итого			577	27,44	23,92	70,02	617,96	12,89
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, "сахар песок, "вода питьевая)	150	0,05	0,01	14,08	57,56	0,93
Итого			150	0,05	0,01	14,08	57,56	0,93
Ужин								
2008	151	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ (*капуста белокочанная, "морковь, "масло сладко-сливочное несоленое, "картофель, "яйца куриные (шт.), "сухофрукты лангунские, "масло подсолнечное рафинированное, "соль йодированная)	120	6,13	13,85	13,40	203,38	8,96
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, "чай черный байховый)	140	0,06	0,00	7,40	29,78	0,01
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			300	9,19	15,01	41,36	337,96	8,97
Всего				47,74	54,76	175,42	1 402,33	30,11

старшая мед.сестра _____ Выхватывъ Н.В.