

Утверждаю

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

МЕНЮ 6 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		
Завтрак								
2008	37	КАША КУКУРУЗНАЯ (*кукурузная крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности, *вода питьевая, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	200	3,89	5,45	17,77	136,25	0,51
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	3,99	4,16	16,80	121,72	0,70
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	46	3,42	1,32	23,42	119,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,96	0,06	54,02	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	10	2,43	2,48	0,00	32,62	0,03
Итого			443	13,77	19,37	58,05	463,97	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	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)	200	10,62	9,55	14,73	187,77	0,94
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	12,60	12,48	12,47	212,85	0,79
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,30	9,22	15,16	158,75	28,41
2022	к/к	НАПИТОК ВИТОШКА (*напиток витошка, *вода питьевая)	130	0,00	0,00	13,07	219,60	5,56
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	46	3,05	0,41	19,55	94,05	0,00
Итого			566	29,57	31,66	74,98	873,02	35,70
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	176	5,20	5,73	8,43	107,55	0,96
Итого			176	5,20	5,73	8,43	107,55	0,96
Ужин								
2010	22	*КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *картофель)	150	3,41	6,28	19,21	147,48	8,89
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,08	0,00	9,70	39,10	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	5,89	6,17	38,64	233,45	0,11
Итого			400	9,38	12,45	67,55	420,03	9,02
Всего				58,42	69,31	218,91	1 907,57	48,92

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.