

Утверждаю

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

МЕНЮ 6 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ (*кукурузная крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности, *вода питьевая, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	150	2,92	4,14	13,21	102,08	0,38
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,03	1,17	20,74	105,74	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,31	3,49	13,47	99,39	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,89	0,06	53,43	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	10	2,43	2,48	0,00	32,60	0,03
Итого			357	11,73	17,17	47,48	393,24	0,99
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)	180	12,75	11,33	17,55	223,70	1,12
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	12,63	12,44	12,50	212,75	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)	90	2,70	7,69	11,93	129,27	23,96
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (*яблоки, *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,15	0,15	19,15	79,39	1,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	37	2,46	0,33	15,74	75,76	0,00
Итого			527	30,69	31,94	76,87	720,87	27,38
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	146	4,33	4,77	7,01	89,51	0,80
Итого			146	4,33	4,77	7,01	89,51	0,80
Ужин								
2010	22	*КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,73	4,89	15,35	116,76	7,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,06	0,00	6,69	26,96	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	6,12	6,55	38,81	238,45	0,11
Итого			340	8,91	11,44	60,85	382,17	7,22
Всего				56,16	65,42	202,11	1 628,79	38,39

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.