

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 июня 2024 г.

сад

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (*крупа ячневая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,20	6,23	19,63	156,43	0,64
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,22	4,30	17,32	125,88	0,72
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	44	3,28	1,27	22,49	114,63	0,00
Итого			432	12,74	17,99	59,50	453,04	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	60	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ (*свекла, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *картофель, *лук репчатый, *сахар песок, *бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *сметана 20% жирности, *лимонная кислота, *соль йодированная, *чеснок, *томатная паста)	240	11,17	14,77	14,21	235,23	6,19
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *морковь, *крупа рисовая)	160	10,86	10,11	28,32	248,33	1,19
2022	к/к	кисель ВИТОШКА (*кисель витошка, *вода питьевая)	140	0,00	0,00	18,99	319,29	6,70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	49	3,26	0,43	20,89	100,52	0,00
Итого			589	25,29	25,31	82,41	903,37	14,08
Ужин								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия высш.сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	120	3,93	4,14	25,11	153,45	0,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, *лук репчатый, *соль йодированная, *говядина б/к, *томатная паста)	90	10,15	12,18	2,99	162,18	0,71
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,10	0,00	11,69	47,16	0,02
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (*мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок, *повидло яблочное, *масло сладко-сливочное несоленое, *дрожжи, *соль йодированная)	70	5,52	3,26	44,42	229,03	0,12
Итого			460	19,70	19,58	84,21	591,82	0,85
Всего				58,23	62,98	236,02	1 991,23	18,29

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.