

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа манная, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,96	4,35	16,32	120,48	0,47
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,60	0,05	50,76	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*Батон нарезной)	38	2,84	1,10	19,46	99,19	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,75	2,96	11,40	83,90	0,51
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт, *вафли с фруктово-ягодной начинками)	29	2,20	2,87	21,79	122,12	0,00
Итого			374	11,78	16,88	69,02	476,45	0,98
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (*мандарин)	82	0,66	0,16	6,14	31,13	31,13
Итого			82	0,66	0,16	6,14	31,13	31,13
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *говядина 1 категории, *соль йодированная)	180	5,40	4,84	13,93	121,06	6,96
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	120	2,34	2,61	24,67	131,62	0,00
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное)	70	9,68	6,32	9,50	133,79	0,38
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,23	24,88	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	36	2,41	0,32	15,44	74,30	0,00
Итого			556	19,83	14,09	69,77	485,65	7,34
Ужин								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *говядина 0/к, *масло сладко-сливочное несоленое, *капуста белокочанная, *соль йодированная)	110	7,99	10,49	10,96	170,76	8,84
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,06	0,00	7,04	28,34	0,01
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*Батон нарезной)	38	2,84	1,10	19,46	99,19	0,00
Итого			288	10,89	11,59	37,46	298,29	8,85
Всего				43,16	42,72	182,39	1 291,52	48,30

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.