

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,75	6,03	27,27	183,14	0,54
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт, *вафли с фруктово-ягодной начинкой)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	3,94	4,12	16,19	118,71	0,69
Итого			405	10,57	12,60	62,06	406,10	1,23
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (*капуста белокачанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *тофуры соленые, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 20% жирности, *товядина 1 категории, *соль йодированная, *укроп, петрушка (зелень))	200	6,97	8,88	13,62	163,10	9,46
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	130	3,65	6,07	22,11	158,33	10,44
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *вода питьевая, *соль йодированная, *рыба минтай) филе, *батон нарезной, *яйца куриные (шт.), *лук репчатый)	90	12,07	4,70	5,03	111,28	0,87
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,04	36,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	44	2,94	0,39	18,84	90,65	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (*горошек зеленый консервы)	22	0,67	0,04	1,41	8,68	0,90
Итого			666	26,30	20,08	70,05	568,19	21,67
Полдник								
		СНЕЖОК (*снежок)	168	4,53	1,68	20,45	109,97	0,00
Итого			168	4,53	1,68	20,45	109,97	0,00
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (*мука пшеничная высш. сорт, *дрожжи, *сахар песок, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *овидло яблочное, *джем, *яйца куриные (шт.))	120	7,85	9,18	59,27	349,51	2,79
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	180	0,03	0,00	0,06	0,32	0,00
Итого			300	7,88	9,18	59,33	349,83	2,79
Всего				49,78	43,64	221,99	1 477,09	27,69

старшая мед. сестра _____ Выхватыв Н.В.