

Утверждаю

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

## МЕНЮ 10 марта 2025 г.

### ЯСЛИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,62	4,35	21,08	138,54	0,41
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,28	3,45	13,09	97,40	0,58
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт, *вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>8,78</b>	<b>10,25</b>	<b>52,77</b>	<b>340,19</b>	<b>0,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (*халуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 20% жирности, *товядина 1 категории, *соль йодированная, *укроп, петрушка (зелень))	180	6,29	7,56	12,25	142,86	9,15
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	100	2,92	4,56	17,69	123,99	8,35
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (*масло сладко-сливочное несоленое, *вода питьевая, *соль йодированная, *рыба минтай, филе, *батон нарезной, *яйца куриные (шт.), *лук репчатый, *молоко пастер. 3,2% жирности)	100	12,71	5,22	4,94	118,00	0,79
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	36	2,36	0,31	15,14	72,84	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (*горошек зеленый консервы)	22	0,41	0,03	0,84	5,22	0,54
<b>Итого</b>			<b>588</b>	<b>24,69</b>	<b>17,68</b>	<b>58,13</b>	<b>491,94</b>	<b>18,83</b>
<b>Полдник</b>								
		СНЕЖОК (*снежок)	116	3,14	1,16	14,20	76,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>116</b>	<b>3,14</b>	<b>1,16</b>	<b>14,20</b>	<b>76,38</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	449	ОЛАДЫ (*мука пшеничная высш. сорт, *дрожжи, *сахар песок, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *топвидло яблочное, *джем, *яйца куриные (шт.))	150	10,39	11,64	74,26	441,55	3,48
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	150	0,20	0,00	0,44	2,58	0,04
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>10,59</b>	<b>11,64</b>	<b>74,70</b>	<b>444,13</b>	<b>3,52</b>
<b>Всего</b>				<b>47,70</b>	<b>40,83</b>	<b>209,90</b>	<b>1 395,64</b>	<b>25,34</b>

старшая мед. сестра \_\_\_\_\_ Выхватыв Н.В.