

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 марта 2025 г.
сад

| 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 5,25 | 6,71 | 19,75 | 161,15 | 0,55 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое) | 7 | 0,04 | 5,89 | 0,06 | 53,43 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной) | 45 | 3,39 | 1,31 | 23,20 | 118,27 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый) | 170 | 0,08 | 0,00 | 9,01 | 36,35 | 0,02 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (*яйца куриные (шт.)) | 540 | 1,70 | 1,54 | 0,10 | 21,02 | 0,00 |
| Итого | | | 962 | 10,46 | 15,45 | 52,12 | 390,22 | 0,57 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО (*яблоки) | 69 | 0,28 | 0,28 | 6,77 | 32,45 | 6,90 |
| Итого | | | 69 | 0,28 | 0,28 | 6,77 | 32,45 | 6,90 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *крупа рисовая, *сметана 20% жирности, *говядина 1 категории, *соль йодированная) | 200 | 6,90 | 9,14 | 14,90 | 170,29 | 5,84 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия высш. сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная) | 150 | 5,59 | 4,43 | 35,70 | 205,15 | 0,00 |
| 2008 | 290 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*товьякя печень, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *морковь, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная) | 80 | 12,23 | 10,41 | 4,66 | 173,15 | 7,62 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая) | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,51 | 42,02 | 0,00 |
| 2008 | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной) | 46 | 3,02 | 0,40 | 19,31 | 92,92 | 0,00 |
| Итого | | | 656 | 27,74 | 24,38 | 85,08 | 683,53 | 13,46 |
| Полдник | | | | | | | | |
| к/к | к/к | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, *вода питьевая) | 180 | 0,08 | 0,01 | 20,15 | 82,42 | 1,36 |
| Итого | | | 180 | 0,08 | 0,01 | 20,15 | 82,42 | 1,36 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 151 | КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ (*капуста белокачанная, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *яйца куриные (шт.), *сахар лангирочные, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная) | 140 | 4,99 | 14,57 | 17,64 | 223,05 | 12,69 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый) | 170 | 0,08 | 0,00 | 9,01 | 36,35 | 0,02 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной) | 45 | 3,39 | 1,31 | 23,20 | 118,27 | 0,00 |
| Итого | | | 355 | 8,46 | 15,88 | 49,85 | 377,67 | 12,71 |
| Всего | | | 47,02 | 56,00 | 213,97 | 1 566,29 | 35,00 | |

старшая мед.сестра _____ Выхватывъ Н.В.