

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,23	10,17	3,94	128,76	0,43
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*Батон нарезной)	46	3,43	1,33	23,49	119,72	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	170	0,08	0,00	9,16	36,94	0,02
Итого			374	8,78	17,69	36,65	341,52	0,45
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (*мандарин)	103	0,82	0,21	7,71	39,09	39,09
Итого			103	0,82	0,21	7,71	39,09	39,09
Обед								
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *говядина 1 категории, *сметана 20% жирности, *соль йодированная, *томатная паста)	200	7,34	9,84	8,51	152,92	12,34
2010	66	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *яйца куриные (шт.), *говядина б/к, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, *соль йодированная, *лавровый лист)	130	17,91	18,63	28,55	353,88	12,28
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	20,30	81,17	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	54	3,60	0,48	23,05	110,90	0,00
Итого			564	28,85	28,95	80,41	698,87	24,62
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,11	0,01	19,73	81,59	2,03
Итого			180	0,11	0,01	19,73	81,59	2,03
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,21	5,44	24,19	167,39	0,45
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,08	0,00	11,32	45,55	0,02
2008		БАТОН (*Батон нарезной)	46	3,43	1,33	23,49	119,72	0,00
Итого			426	8,72	6,77	59,00	332,66	0,47
Всего				47,28	53,63	203,50	1 493,73	66,66

старшая мед. сестра _____ Выхватывать Н.В.