

Утверждаю

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

## МЕНЮ 12 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	210	5,09	9,58	2,03	115,01	0,20
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*Батон нарезной)	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>8,29</b>	<b>16,55</b>	<b>31,06</b>	<b>306,71</b>	<b>0,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		МАНДАРИН (*мандарин)	103	0,82	0,21	7,71	39,09	39,09
<b>Итого</b>			<b>103</b>	<b>0,82</b>	<b>0,21</b>	<b>7,71</b>	<b>39,09</b>	<b>39,09</b>
<b>Обед</b>								
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)	180	6,62	8,52	7,75	135,01	11,13
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	17,42	69,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	43	2,85	0,38	18,23	87,70	0,00
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	15,97	16,59	28,41	327,11	12,29
<b>Итого</b>			<b>503</b>	<b>25,44</b>	<b>25,49</b>	<b>71,81</b>	<b>619,49</b>	<b>23,42</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,10	0,01	11,93	50,00	1,73
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>11,93</b>	<b>50,00</b>	<b>1,73</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,94	4,12	18,74	128,36	0,34
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
2008		БАТОН (*Батон нарезной)	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>341</b>	<b>7,10</b>	<b>5,31</b>	<b>49,65</b>	<b>275,44</b>	<b>0,36</b>
<b>Всего</b>				<b>41,75</b>	<b>47,57</b>	<b>172,16</b>	<b>1 290,73</b>	<b>64,82</b>

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