

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, *крупа манная, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *сухари панировочные, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	110	3,21	6,13	27,67	178,47	0,15
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,15	4,31	17,19	125,20	0,72
Итого			290	7,36	10,44	44,86	303,67	0,87
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	102	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			102	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	60	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ (*свекла, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *картофель, *лук репчатый, *сахар песок, *бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *сметана 20% жирности, *лимонная кислота, *соль йодированная, *чеснок, *томатная паста)	210	10,96	13,93	15,51	231,87	6,95
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *морковь, *крупа рисовая)	160	10,63	9,82	28,92	247,01	1,09
2022	к/к	КИСЕЛЬ ВИТОШКА (*вода питьевая, *кисель витошка)	120	0,00	0,00	13,03	218,93	4,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	52	3,44	0,46	22,04	106,06	0,00
Итого			542	25,03	24,21	79,50	803,87	12,64
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	178	5,25	5,79	8,50	108,49	0,97
Итого			178	5,25	5,79	8,50	108,49	0,97
Ужин								
2010	82	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*томатная паста, *масло сладко-сливочное несоленое, *капуста белокочанная, капуста квашеная, *сахар песок, *морковь, *мука пшеничная высш. сорт, *соль йодированная, *лавровый лист, *лук репчатый, *говядина 5/к)	140	10,76	11,01	15,59	206,72	31,69
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	190	0,10	0,00	12,09	48,77	0,02
2010	104	*СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (*мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *вода питьевая, *дрожжи, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	50	5,24	3,70	36,76	201,13	0,00
Итого			380	16,10	14,71	64,44	456,62	31,71
Всего				54,24	55,25	207,20	1 715,65	48,19

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.