

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, *крупа манная, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100	3,26	5,47	23,89	157,79	0,14
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,41	3,59	14,20	103,60	0,60
Итого			250	6,67	9,06	38,09	261,39	0,74
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)	190	9,89	12,37	14,36	208,86	6,28
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *морковь, *крупа рисовая, *соль йодированная)	130	13,71	12,51	23,68	262,43	1,11
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (*яблоки, *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,28	0,28	25,43	107,10	2,89
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	42	2,76	0,37	17,66	84,98	0,00
Итого			512	26,64	25,53	81,13	663,37	10,28
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	148	4,38	4,84	7,11	90,74	0,81
Итого			148	4,38	4,84	7,11	90,74	0,81
Ужин								
2010	82	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*томатная паста, *лавровый лист, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *капуста квашеная, *капуста белокочанная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *морковь, *соль йодированная, *говядина б.к)	140	10,80	11,03	15,03	204,88	31,69
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,07	0,00	9,82	39,50	0,01
2010	104	*СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (*дрожжи, *вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *мука пшеничная высш. сорт)	50	5,92	4,71	37,16	214,31	0,00
Итого			340	16,79	15,74	62,01	458,69	31,70
Всего				54,98	55,27	198,24	1 517,19	45,53

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.