

Утверждаю

И.О. заведующей
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"
_____ /Тихонова С.В./

МЕНЮ

13 мая 2024 г.

ЯСЛИ

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3.2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *вода питьевая, *соль йодированная)	150	4,79	5,90	16,82	140,17	0,49
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3.2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,94	4,13	17,76	125,03	0,69
Итого			300	8,73	10,03	34,58	265,20	1,18
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	112	0,56	0,11	11,31	48,16	2,24
Итого			112	0,56	0,11	11,31	48,16	2,24
Обед								
2012	78	СУП С ЯЙЦОМ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатна 20% жирности, *вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * укроп, петрушка (зелень), *лавровый лист, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	180	2,45	5,92	12,70	114,31	6,65
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (*говядина б/к, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)	100	14,95	17,25	19,14	291,91	2,15
2012		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (*кукуруза консервы)	26	0,78	0,05	1,63	10,05	1,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	38	2,55	0,34	16,32	78,52	0,00
Итого			494	20,73	23,56	57,06	523,82	9,84
Полдник								
		СНЕЖОК (*снежок)	142	3,10	1,15	14,03	75,41	0,00
Итого			142	3,10	1,15	14,03	75,41	0,00
Ужин								
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (*картофель, *вода питьевая, *молоко пастер. 3.2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110	3,46	6,11	17,85	140,70	8,02
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,06	0,00	7,40	29,75	0,01
2012	464	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ (*яблоки, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *дрожжи, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3.2% жирности)	70	4,67	5,72	38,25	223,78	1,67
Итого			320	8,19	11,83	63,50	394,23	9,70
Всего				41,31	46,68	180,48	1 306,82	22,96

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.