

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 апреля 2024 г.

сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	37	КАША КУКУРУЗНАЯ (*кукурузная крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности, *вода питьевая, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	200	3,78	5,43	17,25	133,46	0,50
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	3,95	4,06	17,40	122,87	0,68
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	42	3,13	1,21	21,48	109,48	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
Итого			430	10,90	16,89	56,19	421,91	1,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	161	0,64	0,64	15,76	75,58	16,08
Итого			161	0,64	0,64	15,76	75,58	16,08
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*макаронные изделия высш. сорт, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, *соль йодированная)	200	12,22	11,09	14,18	205,87	1,05
2008	313	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ (*бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *батон нарезной, *лук репчатый, *сухари панировочные, *чеснок, *соль йодированная)	80	14,60	14,36	12,00	235,89	0,90
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,54	9,50	16,01	165,74	30,80
2022	к/к	НАПИТОК ВИТОШКА (*напиток витошка, *вода питьевая)	130	0,00	0,00	16,80	282,34	7,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			585	33,34	35,35	78,07	981,62	39,89
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	172	5,07	5,60	8,23	104,95	0,94
Итого			172	5,07	5,60	8,23	104,95	0,94
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, *сметана 20% жирности)	120	4,05	8,95	29,08	213,54	11,36
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	190	0,08	0,00	10,19	41,02	0,02
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок, *творог 9% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *дрожжи, *соль йодированная)	80	4,46	3,42	27,06	156,79	0,06
Итого			390	8,59	12,37	66,33	411,35	11,44
Всего				58,54	70,85	224,58	1 995,41	69,53

старшая мед.сестра _____ Выхватынь Н.В.