

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 апреля 2024 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	37	КАША КУКУРУЗНАЯ (*кукурузная крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности, *вода питьевая, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	150	2,84	3,89	12,99	98,72	0,37
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	37	2,77	1,07	18,98	96,74	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,27	3,40	14,20	101,35	0,57
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	6,03	0,06	54,66	0,00
Итого			344	8,92	14,39	46,23	351,47	0,94
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	169	0,68	0,68	16,59	79,57	16,93
Итого			169	0,68	0,68	16,59	79,57	16,93
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)	180	15,79	13,83	16,98	256,06	1,28
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)	90	15,78	15,40	12,03	250,22	0,94
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,91	7,59	12,44	131,49	26,04
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (*яблоки, *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,13	0,13	19,13	78,96	1,31
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	36	2,37	0,31	15,16	72,95	0,00
Итого			556	36,98	37,26	75,74	789,68	29,57
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	143	4,23	4,67	6,86	87,53	0,78
Итого			143	4,23	4,67	6,86	87,53	0,78
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *сметана 20% жирности, *мука пшеничная высш. сорт)	100	2,08	5,80	15,26	121,84	7,26
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	160	0,06	0,00	6,83	27,53	0,01
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)	90	4,28	3,44	27,01	156,00	0,06
Итого			350	6,42	9,24	49,10	305,37	7,33
Всего				57,23	66,24	194,52	1 613,62	55,55

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.