

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 апреля 2024 г.

сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа манная, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,18	6,28	23,14	169,81	0,56
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	9	0,04	7,22	0,07	65,45	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*Батон нарезной)	47	3,51	1,36	24,05	122,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,80	3,00	13,89	94,45	0,52
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	16	4,08	4,16	0,00	54,61	0,11
Итого			452	15,61	22,02	61,15	506,90	1,19
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,33	43,99	2,05
Итого			102	0,51	0,10	10,33	43,99	2,05
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *говядина 1 категории, *соль йодированная)	200	9,02	8,39	19,07	188,07	9,53
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	160	3,74	4,96	39,25	216,60	0,00
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (*рыба хек, филе, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *сахар песок, *соль йодированная)	60	15,54	7,88	6,99	161,81	2,36
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,33	37,33	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			645	31,28	21,63	93,72	695,59	11,89
Полдник								
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ (*вишня, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,14	0,03	22,64	92,00	0,95
Итого			180	0,14	0,03	22,64	92,00	0,95
Ужин								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *томатная паста, *лук репчатый, *говядина б.к, *масло сладко-сливочное несоленое, *капуста белокочанная)	130	11,18	16,07	17,19	259,19	14,29
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	170	0,08	0,00	9,49	38,27	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*Батон нарезной)	47	3,51	1,36	24,05	122,58	0,00
Итого			347	14,77	17,43	50,73	420,04	14,31
Всего				62,31	61,21	238,57	1 758,52	30,39

старшая мед. сестра _____ Выхватывь Н.В.