

Утверждаю

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

МЕНЮ 22 апреля 2024 г.

сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,68	5,55	26,07	173,81	0,56
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,07	4,21	16,50	121,24	0,70
2008		ПРЯНИКИ (*пряники заварные)	30	1,80	1,43	22,84	111,47	0,00
Итого			410	10,55	11,19	65,41	406,52	1,26
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,33	43,98	2,05
Итого			102	0,51	0,10	10,33	43,98	2,05
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (*халуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 20% жирности, *говядина 1 категории, *соль йодированная, *укроп, петрушка (зелень))	200	8,19	9,14	13,53	170,14	10,16
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	120	3,59	5,16	21,56	147,51	10,16
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *вода питьевая, *соль йодированная, *рыба минтай) филе, *батон нарезной, *яйца куриные (шт.), *лук репчатый)	110	14,47	4,39	5,88	121,30	1,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	8,92	35,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	43	2,85	0,38	18,23	87,70	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (*горошек зеленый консервы)	20	0,61	0,04	1,27	7,83	0,81
Итого			673	29,71	19,11	69,39	570,16	22,14
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	178	5,27	5,81	8,54	108,94	0,97
Итого			178	5,27	5,81	8,54	108,94	0,97
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (*мука пшеничная высш. сорт, *дрожжи, *сахар песок, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *овладло яблочное, *джем, *яйца куриные (шт.))	120	8,26	9,00	64,59	370,48	3,33
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,98	0,02
Итого			300	8,34	9,00	64,75	371,46	3,35
Всего				54,38	45,21	218,42	1 501,06	29,77

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.