

Утверждаю

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

МЕНЮ 22 апреля 2024 г.

ЯСЛИ

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 ЖИДКАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,54	3,76	19,87	128,10	0,42
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,34	3,53	13,38	99,55	0,59
2008		ПРЯНИКИ (*пряники заварные)	30	1,80	1,43	22,84	111,47	0,00
Итого			330	8,68	8,72	56,09	339,12	1,01
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 (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 20% жирности, *говядина 1 категории, *соль йодированная, *укроп, петрушка (зелень))	180	7,42	7,91	12,24	150,43	10,02
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	100	2,90	4,35	17,31	120,36	8,14
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (*масло сладко-сливочное несоленое, *вода питьевая, *соль йодированная, *рыба минтай филе, *батон нарезной, *яйца куриные (шт.), *лук репчатый, *молоко пастер. 3,2% жирности)	110	15,37	5,35	5,78	133,14	0,93
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,48	29,90	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	34	2,26	0,30	14,45	69,53	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (*горошек зеленый консервы)	20	0,36	0,02	0,77	4,69	0,48
Итого			594	28,31	17,93	58,03	508,05	19,57
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	148	4,38	4,83	7,10	90,61	0,81
Итого			148	4,38	4,83	7,10	90,61	0,81
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.))	160	11,14	12,30	81,56	479,24	4,18
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	150	0,58	0,00	1,22	7,22	0,12
Итого			310	11,72	12,30	82,78	486,46	4,30
Всего				53,60	43,88	214,33	1 468,22	27,74

старшая мед. сестра _____ Выхватых Н.В.