

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(*макаронные изделия высш. сорт, *вода питьевая, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	5,54	5,99	18,96	153,03	0,71
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*Батон нарезной)</small>	43	3,21	1,24	21,99	112,08	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сладко-сливочное несоленое)</small>	8	0,04	6,65	0,06	60,26	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)</small>	160	4,44	4,63	17,96	132,74	0,72
Итого			411	13,23	18,51	58,97	458,11	1,43
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН <small>(*мандалин)</small>	121	0,97	0,24	9,09	46,06	46,06
Итого			121	0,97	0,24	9,09	46,06	46,06
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ <small>(*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *горох лущеный, *говядина 1 категории, *соль йодированная)</small>	200	10,70	7,53	16,95	178,45	3,91
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ <small>(*говядина 0,к, *Батон нарезной, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сухари панировочные, *масло)</small>	70	11,17	12,54	11,96	205,46	0,78
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ <small>(*картофель, *морковь, *лук репчатый, *капуста белокачанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *горошек зеленый консервы)</small>	130	3,83	9,11	21,61	185,37	17,11
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ <small>(*смородина черная, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)</small>	180	0,16	0,07	22,20	91,13	13,55
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*хлеб ржаной)</small>	52	3,43	0,46	21,96	105,66	0,00
Итого			632	29,29	29,71	94,68	766,07	35,35
Полдник								
		СНЕЖОК <small>(*снежок)</small>	166	4,48	1,66	20,27	108,97	0,00
Итого			166	4,48	1,66	20,27	108,97	0,00
Ужин								
2008	221	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ <small>(*творог 9% жирности, *мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко сгущенное с сахаром 5,5% жирности)</small>	100/20	4,16	7,19	38,75	236,48	0,12
к/к	к/к	ЧАЙ <small>(*чай черный байховый)</small>	175	0,08	0,00	0,16	0,93	0,02
Итого			295	4,24	7,19	38,91	237,41	0,14
Всего				52,21	57,31	221,92	1 616,62	82,98

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.