

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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								
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>	150	4,16	4,79	14,53	118,67	0,53
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*Батон нарезной)</small>	38	2,86	1,11	19,63	100,04	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)</small>	130	3,09	3,25	12,55	92,84	0,51
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сладко-сливочное несоленое)</small>	8	0,04	6,75	0,07	61,19	0,00
Итого			326	10,15	15,90	46,78	372,74	1,04
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН <small>(*мандалин)</small>	121	0,97	0,24	9,08	46,01	46,01
Итого			121	0,97	0,24	9,08	46,01	46,01
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ <small>(*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *горох лущеный, *говядина 1 категории, *соль йодированная)</small>	180	9,67	6,39	15,39	157,85	3,58
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ <small>(*говядина 0,к, *Батон нарезной, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *сухари панировочные, *чеснок, *молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	70/35	11,19	12,46	12,21	205,56	0,80
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ <small>(*картофель, *морковь, *лук репчатый, *капуста белокочанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *горошек зеленый консервы, *томатная паста)</small>	100	2,96	6,70	16,92	140,80	13,38
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ <small>(*смородина черная, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)</small>	150	0,15	0,06	19,21	79,02	12,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*хлеб ржаной)</small>	40	2,62	0,35	16,76	80,66	0,00
Итого			575	26,59	25,96	80,49	663,89	29,76
Полдник								
		СНЕЖОК <small>(*снежок)</small>	138	3,73	1,38	16,86	90,65	0,00
Итого			138	3,73	1,38	16,86	90,65	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 8,5% жирности, *соль йодированная)</small>	100/20	4,56	7,45	37,90	237,02	0,12
2012	435	ЧАЙ <small>(*вода питьевая, *чай черный байховый)</small>	150	0,05	0,00	0,11	0,65	0,01
Итого			270	4,61	7,45	38,01	237,67	0,13
Всего				46,05	50,93	191,22	1 410,96	76,94

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.