

Утверждаю

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

МЕНЮ 24 апреля 2024 г.

сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,14	8,68	3,74	106,32	0,42
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,79	0,07	61,59	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	43	3,23	1,25	22,15	112,89	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	190	0,06	0,00	9,80	39,41	0,01
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	16	4,09	4,17	0,00	54,85	0,11
Итого			387	10,56	20,89	35,76	375,06	0,54
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	132	0,53	0,53	12,94	62,06	13,20
Итого			132	0,53	0,53	12,94	62,06	13,20
Обед								
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*халуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *товадина 1 категории, *сметана 20% жирности, *соль йодированная, *томатная паста)	200	7,41	9,59	7,97	148,87	11,67
2010	66	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *яйца куриные (шт.), *товадина б/к, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, *соль йодированная, *лавровый лист)	140	17,87	19,46	21,57	333,02	9,63
2010	84	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (*вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист)	30	0,42	1,09	3,53	25,69	0,55
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	22,07	88,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			605	29,34	30,62	78,45	707,98	21,85
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,12	0,01	21,16	87,32	2,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт, *вафли с фруктово-ягодной начинками)	22	1,69	2,21	16,74	93,83	0,00
Итого			202	1,81	2,22	37,90	181,15	2,05
Ужин								
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа гречневая ядрица, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,97	6,00	22,98	170,53	0,51
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	190	0,06	0,00	12,08	48,52	0,01
2008		БАТОН (*батон нарезной)	43	3,23	1,25	22,15	112,89	0,00
Итого			433	9,26	7,25	57,21	331,94	0,52
Всего				51,50	61,51	222,26	1 658,19	38,16

старшая мед. сестра _____ Выхватый Н.В.