

Утверждаю

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

МЕНЮ 24 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	140	2,06	7,63	1,79	84,33	0,19
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	38	2,89	1,12	19,79	100,87	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	160	0,04	0,00	8,31	33,39	0,01
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	12	3,01	3,07	0,00	40,34	0,08
Итого			358	8,04	18,42	29,95	318,77	0,28
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, *говядина 1 категории, *сметана 20% жирности, *соль йодированная, *томатная паста)	180	6,60	8,56	7,23	133,15	10,56
2010	66	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *яйца куриные (шт.), *говядина б/к, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панированные, *соль йодированная, *лавровый лист)	140	18,02	19,73	21,58	336,14	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	0,45	1,23	3,94	28,78	0,56
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	18,39	73,54	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	44	2,95	0,39	18,86	90,76	0,00
Итого			544	28,02	29,91	70,00	662,37	20,75
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,09	0,01	12,42	51,84	1,68
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт, *вафли с фруктово-ягодной начинками)	22	1,69	2,21	16,74	93,83	0,00
Итого			172	1,78	2,22	29,16	145,67	1,68
Ужин								
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа гречневая ядрица, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,51	4,52	17,26	128,19	0,38
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	160	0,04	0,00	10,25	41,13	0,01
2008		БАТОН (*батон нарезной)	38	2,89	1,12	19,79	100,87	0,00
Итого			348	7,44	5,64	47,30	270,19	0,39
Всего				45,81	56,72	189,35	1 459,06	36,30

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.