

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 апреля 2024 г.

сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ <small>(*крупа ячневая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	5,12	6,14	19,15	153,34	0,64
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сладко-сливочное несоленое)</small>	7	0,04	6,19	0,06	56,09	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>(*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)</small>	180	4,10	4,25	16,52	121,80	0,71
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*батон нарезной)</small>	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00
Итого			432	12,64	17,89	58,86	449,13	1,35
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО <small>(*яблоки)</small>	125	0,50	0,50	12,20	58,53	12,45
Итого			125	0,50	0,50	12,20	58,53	12,45
Обед								
2012	60	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ <small>(*свекла, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *картофель, *лук репчатый, *сахар песок, *бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *сметана 20% жирности, *лимонная кислота, *соль йодированная, *чеснок, *томатная паста)</small>	240	10,05	13,42	14,24	218,62	6,23
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ <small>(*бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *морковь, *крупа рисовая)</small>	150	9,80	9,31	27,10	231,78	1,08
2022	к/к	кисель ВИТОШКА <small>(*кисель витошка, *вода питьевая)</small>	120	0,00	0,00	13,41	225,38	4,73
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*хлеб ржаной)</small>	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			565	23,49	23,21	78,06	787,96	12,04
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(*молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	176	5,19	5,72	8,40	107,27	0,96
Итого			176	5,19	5,72	8,40	107,27	0,96
Ужин								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(*макаронные изделия высш. сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)</small>	130	4,51	4,06	28,80	169,89	0,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ <small>(*вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *лук репчатый, *соль йодированная, *говядина б/к, *томатная паста)</small>	90	10,53	12,53	3,00	166,75	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*сахар песок, *чай черный байховый)</small>	170	0,08	0,00	10,98	44,24	0,02
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ <small>(*мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *дрожжи, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	70	6,36	6,06	41,70	246,53	0,11
Итого			460	21,48	22,65	84,48	627,41	0,71
Всего				63,30	69,97	242,00	2 030,30	27,51

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.