

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 апреля 2024 г.

ЯСЛИ

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 (*крупа ячневая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3.2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,00	6,20	27,44	182,08	0,39
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,37	0,06	57,78	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3.2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,35	3,55	13,40	99,81	0,60
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			348	10,39	17,28	61,46	444,47	0,99
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	124	0,50	0,50	12,19	58,49	12,44
Итого			124	0,50	0,50	12,19	58,49	12,44
Обед								
2012	60	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ (*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)	210	9,21	12,11	13,82	201,85	6,12
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *морковь, *крупа рисовая, *соль йодированная)	120	12,58	11,44	21,81	241,04	1,07
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (*яблоки, *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,07	0,07	18,93	77,05	0,74
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	45	2,95	0,39	18,88	90,85	0,00
Итого			525	24,81	24,01	73,44	610,79	7,93
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3.2% жирности)	147	4,33	4,77	7,01	89,56	0,80
Итого			147	4,33	4,77	7,01	89,56	0,80
Ужин								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия высш. сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	100	3,61	2,98	23,03	133,37	0,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *лук репчатый, *соль йодированная, *говядина 0/к, *томатная паста)	60	9,23	11,63	2,18	150,23	0,56
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,05	0,00	9,35	37,59	0,01
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (*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)	70	6,61	6,10	41,56	247,40	0,10
Итого			370	19,50	20,71	76,12	568,59	0,67
Всего				59,53	67,27	230,22	1 771,90	22,83

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.