

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (*крупа рисовая, *пшено, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *соль йодированная)	200	6,26	5,77	34,89	217,21	0,50
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	6,12	0,06	55,45	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,39	1,31	23,22	118,35	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	15	3,85	3,92	0,00	51,55	0,11
К/К	К/К	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,19	3,43	14,55	102,74	0,60
Итого			447	16,73	20,55	72,72	545,30	1,21
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,35	44,08	2,05
Итого			102	0,51	0,10	10,35	44,08	2,05
Обед								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба ликша, *соль йодированная)	200	6,47	3,46	12,44	106,88	6,27
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*говядина ф.к, *батон нарезной, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *чеснок, *соль йодированная)	70	9,63	11,12	13,98	194,43	0,12
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	47	3,11	0,41	19,92	95,86	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (*картофель, *морковь, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	140	3,66	4,46	22,98	147,62	10,53
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,85	47,37	0,00
Итого			637	22,87	19,45	81,17	592,16	16,92
Полдник								
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*вишня, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,16	0,04	23,62	96,18	1,10
Итого			180	0,16	0,04	23,62	96,18	1,10
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*халупа белокочанная, *говядина ф.к, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	110	13,69	14,84	9,41	226,51	13,33
К/К	К/К	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,08	0,00	9,51	38,36	0,02
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,39	1,31	23,22	118,35	0,00
Итого			335	17,16	16,15	42,14	383,22	13,35
Всего				57,43	56,29	230,00	1 660,94	34,63

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.