

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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	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)	150	4,71	4,39	26,27	163,93	0,38
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,14	2,29	11,24	74,60	0,39
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	10	2,43	2,48	0,00	32,60	0,03
Итого			358	12,32	16,51	58,13	432,03	0,80
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 ледяная, *соль йодированная)	180	7,34	2,93	14,29	113,16	7,18
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*говядина б/к, *батон нарезной, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок, *соль йодированная)	50/50	7,01	7,90	9,72	137,83	0,04
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (*картофель, *морковь, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110/120	3,65	3,67	23,44	142,31	10,72
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			695	20,32	14,81	71,97	503,39	17,94
Полдник								
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*яблца, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	150	0,12	0,03	19,46	79,22	0,89
Итого			150	0,12	0,03	19,46	79,22	0,89
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста белокочанная, *говядина б/к, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	110	14,53	15,56	9,52	236,78	13,38
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			300	17,59	16,72	37,95	373,26	13,39
Всего				50,86	48,17	197,86	1 431,98	35,07

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.