

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 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)	300	9,40	14,23	2,14	174,34	0,18
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,66	0,06	60,42	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	38	2,88	1,12	19,77	100,77	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,06	0,00	7,58	30,51	0,01
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	12	3,09	3,15	0,00	41,40	0,08
Итого			498	15,47	25,16	29,55	407,44	0,27
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	133	0,53	0,53	13,01	62,38	13,27
Итого			133	0,53	0,53	13,01	62,38	13,27
Обед								
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *говядина 1 категории, *сметана 20% жирности, *соль йодированная, *томатная паста)	180	5,66	7,58	7,78	122,89	10,87
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*говядина 0/к, *картофель, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная)	120	4,58	5,87	12,39	120,73	6,30
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	16,75	66,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			485	12,56	13,76	51,76	382,00	17,17
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,09	0,01	11,45	47,91	1,59
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высшего сорта, *вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			180	2,34	2,95	33,77	173,01	1,59
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	4,33	4,34	16,77	123,94	0,37
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,06	0,00	9,06	36,47	0,01
2008		БАТОН (*батон нарезной)	38	2,88	1,12	19,77	100,77	0,00
Итого			328	7,27	5,46	45,60	261,18	0,38
Всего				38,17	47,86	173,69	1 286,01	32,68

старшая мед. сестра _____ Выхватыв Н.В.