

Утверждаю

И.О. заведующей
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ
11 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	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (*крупа ячневая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,19	6,61	30,49	198,65	0,39
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	9	0,04	7,30	0,07	66,17	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,44	3,58	14,83	106,16	0,60
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	33	2,45	0,95	16,80	85,65	0,00
Итого			342	10,12	18,44	62,19	456,63	0,99
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
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)	220	10,61	12,90	14,01	215,26	6,28
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *морковь, *крупа рисовая, *соль йодированная)	130	14,79	13,32	22,55	269,62	1,16
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (*яблоки, *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,08	0,08	21,26	86,54	0,80
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	38	2,52	0,34	16,14	77,66	0,00
Итого			538	28,00	26,64	73,96	649,08	8,24
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	148	4,37	4,82	7,08	90,41	0,81
Итого			148	4,37	4,82	7,08	90,41	0,81
Ужин								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия высш. сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	100	3,46	3,80	22,13	136,62	0,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *лук репчатый, *соль йодированная, *говядина б.к, *томатная паста)	60	9,27	11,39	2,33	148,95	0,62
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	160	0,08	0,00	10,21	41,12	0,02
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок, *творог 9% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *дрожжи, *соль йодированная)	90	6,35	3,96	34,88	200,51	0,08
Итого			410	19,16	19,15	69,55	527,20	0,72
Всего				62,15	69,15	222,68	1 766,32	12,76

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.