

Утверждаю

И.О. заведующей
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

Тихонова С.В./

МЕНЮ
12 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	4,19	4,32	23,25	149,21	0,36
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,48	0,06	58,77	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	23	1,71	0,66	11,75	59,89	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,05	2,19	10,94	72,26	0,38
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			331	7,99	13,65	46,00	340,13	0,74
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (*мандарин)	132	1,06	0,26	9,90	50,15	50,15
Итого			132	1,06	0,26	9,90	50,15	50,15
Обед								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба лещ, *соль йодированная)	180	5,64	3,21	13,88	107,31	6,95
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*говядина ф/х, *батон нарезной, *сухожар панировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок, *соль йодированная)	50/50	6,46	7,51	6,69	120,23	0,02
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (*картофель, *морковь, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110/120	3,55	3,77	22,77	140,19	10,39
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)	37	2,46	0,33	15,74	75,76	0,00
Итого			697	18,11	14,82	68,76	482,19	17,36
Полдник								
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*яблца, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	150	0,12	0,03	21,32	86,47	0,80
Итого			150	0,12	0,03	21,32	86,47	0,80
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста белокочанная, *говядина ф/х, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	110	14,06	15,11	9,28	229,91	13,67
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,06	0,00	7,72	31,10	0,01
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	23	1,71	0,66	11,75	59,89	0,00
Итого			283	15,83	15,77	28,75	320,90	13,68
Всего				43,11	44,53	174,73	1 279,84	82,73

старшая мед.сестра _____ Выхватывъ Н.В.