

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 апреля 2024 г.

ЯСЛИ

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,31	4,29	19,99	136,31	0,39
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,75	0,07	61,19	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	140	3,37	3,50	12,42	95,75	0,54
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	41	3,10	1,20	21,26	108,37	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр костромской)	12	3,08	3,14	0,00	41,26	0,08
Итого			351	13,90	18,88	53,74	442,88	1,01
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (мандарин)	99	0,79	0,20	7,44	37,71	37,71
Итого			99	0,79	0,20	7,44	37,71	37,71
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	180	7,47	9,47	8,75	150,56	6,90
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	2,74	4,60	16,54	119,04	7,80
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко пастер. 3.2% жирности)	70	11,39	6,44	9,24	140,87	0,94
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	140	0,13	0,05	18,21	74,74	10,59
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	47	3,13	0,42	20,04	96,42	0,00
Итого			527	24,86	20,98	72,78	581,63	26,23
Полдник								
		СНЕЖОК (снежок)	149	4,03	1,49	18,19	97,80	0,00
Итого			149	4,03	1,49	18,19	97,80	0,00
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, молоко стуженное с сахаром 8.8% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3.2% жирности)	130	4,98	7,51	34,66	226,26	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	140	0,05	0,00	7,59	30,55	0,01
Итого			270	5,03	7,51	42,25	256,81	0,21
Всего				48,61	49,06	194,40	1 416,83	65,16

старшая мед. сестра _____ Выхватень Н.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 апреля 2024 г.

ЯСЛИ

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшени, вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,31	4,29	19,99	136,31	0,39
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,75	0,07	61,19	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	140	3,37	3,50	12,42	95,75	0,54
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	41	3,10	1,20	21,26	108,37	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр костромской)	12	3,08	3,14	0,00	41,26	0,08
Итого			351	13,90	18,88	53,74	442,88	1,01
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (мандарин)	99	0,79	0,20	7,44	37,71	37,71
Итого			99	0,79	0,20	7,44	37,71	37,71
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	180	7,47	9,47	8,75	150,56	6,90
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	2,74	4,60	16,54	119,04	7,80
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко пастер. 3.2% жирности)	70	11,39	6,44	9,24	140,87	0,94
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	140	0,13	0,05	18,21	74,74	10,59
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	47	3,13	0,42	20,04	96,42	0,00
Итого			527	24,86	20,98	72,78	581,63	26,23
Полдник								
		СНЕЖОК (снежок)	149	4,03	1,49	18,19	97,80	0,00
Итого			149	4,03	1,49	18,19	97,80	0,00
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, молоко стуженное с сахаром 8.8% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3.2% жирности)	130	4,98	7,51	34,66	226,26	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	140	0,05	0,00	7,59	30,55	0,01
Итого			270	5,03	7,51	42,25	256,81	0,21
Всего				48,61	49,06	194,40	1 416,83	65,16

старшая мед. сестра _____ Выхватных Н.В.