

Утверждаю

И.О. заведующей
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____ Тихонова С.В./

МЕНЮ 8 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,69	5,18	21,21	147,03	0,42
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,49	3,59	14,30	104,35	0,60
2008		ПРЯНИКИ (*пряники заварные)	27	1,57	1,25	19,90	97,13	0,00
Итого			327	8,75	10,02	55,41	348,51	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 20% жирности, *говядина 1 категории, *соль йодированная, *укроп, петрушка (зелень))	180	9,54	9,42	12,75	174,73	10,02
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	90	2,93	6,39	17,41	139,22	8,17
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное)	80	10,20	4,17	9,42	116,13	0,40
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,82	31,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	40	2,62	0,35	16,79	80,80	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (*горошек зеленый консервы)	21	0,40	0,03	0,83	5,13	0,53
Итого			561	25,69	20,36	65,02	547,27	19,12
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	151	4,46	4,93	7,24	92,40	0,82
Итого			151	4,46	4,93	7,24	92,40	0,82
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ (*мука пшеничная высш. сорт, *дрожжи, *сахар песок, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *повидло яблочное, *джем, *яйца куриные (шт.))	160	10,58	8,07	86,26	456,71	5,51
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	150	0,60	0,00	1,25	7,40	0,12
Итого			310	11,18	8,07	87,51	464,11	5,63
Всего				50,58	43,48	225,28	1 495,29	28,59

старшая мед. сестра _____ Выхватый Н.В.