

Утверждаю

И.О. заведующей
МДОУ №21 "ПЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ
9 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,39	5,11	15,43	126,04	0,56
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	140	3,38	3,50	12,64	96,78	0,54
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	9	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00
Итого			339	10,82	17,20	48,70	394,94	1,10
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (мандарин)	96	0,77	0,19	7,22	36,56	36,56
Итого			96	0,77	0,19	7,22	36,56	36,56
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, товадина 1 категории, соль йодированная)	180	13,17	9,44	15,67	200,31	3,56
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 0к, батон нарезной, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные, чеснок, молоко пастер. 3,2% жирности)	70/35	10,19	11,95	12,54	198,54	0,77
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, томатная паста)	100	2,91	7,31	16,83	145,94	13,65
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,17	0,06	22,01	90,23	12,42
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00
Итого			577	29,22	29,13	84,85	720,68	30,40
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	135	3,99	4,39	6,45	82,39	0,74
Итого			135	3,99	4,39	6,45	82,39	0,74
Ужин								
2008	221	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (творог 9% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная)	110/20	5,48	8,50	40,84	261,84	0,12
2012	435	ЧАЙ (вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
Итого			280	5,54	8,50	40,97	262,56	0,13
Всего				50,34	59,41	188,19	1 497,13	68,93

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.