

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 апреля 2024 г.

сад

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)	200	5,57	5,58	31,08	197,53	0,48
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,42	0,06	58,18	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	26	1,93	0,75	13,21	67,32	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности)	180	3,07	3,31	14,14	99,34	0,57
Итого			414	10,61	16,06	58,49	422,37	1,05
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	121	0,48	0,48	11,82	56,70	12,06
2008		МАНДАРИН (*мандарины)	132	1,06	0,26	9,90	50,15	50,15
Итого			253	1,54	0,74	21,72	106,85	62,21
Обед								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба лещ, *соль йодированная)	200	4,94	3,35	12,02	98,25	6,03
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*говядина ф.к., *батон нарезной, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3.2% жирности, *чеснок, *соль йодированная)	60	8,89	10,66	9,84	170,83	0,10
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (*картофель, *морковь, *молоко пастер. 3.2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	140	3,57	4,48	22,30	144,71	10,20
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,43	45,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	51	3,38	0,45	21,62	104,02	0,00
Итого			631	20,78	18,94	77,21	563,49	16,33
Полдник								
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*вишня, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,14	0,03	25,18	102,20	0,96
Итого			180	0,14	0,03	25,18	102,20	0,96
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста белокочанная, *говядина ф.к., *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	110	13,59	14,74	9,21	224,38	13,63
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,07	0,00	9,29	37,40	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	26	1,93	0,75	13,21	67,32	0,00
Итого			316	15,59	15,49	31,71	329,10	13,65
Всего				48,66	51,26	214,31	1 524,01	94,20

старшая мед.сестра _____ Выхватывъ Н.В.