

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,70	6,18	25,70	181,94	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	46	3,47	1,34	23,82	121,39	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	160	4,88	5,03	17,49	136,27	0,76
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	16	4,10	4,18	0,00	54,88	0,11
Итого			430	18,19	23,33	67,07	554,32	1,39
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)	200	8,26	10,48	9,70	166,78	7,68
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	120	3,43	5,66	20,65	147,56	9,74
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сухари панировочные, *соль йодированная)	80	12,18	7,39	9,85	155,00	1,02
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	59	3,91	0,52	25,01	120,34	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (*смородина черная, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	170	0,18	0,07	24,83	101,83	14,20
Итого			629	27,96	24,12	90,04	691,51	32,64
Полдник								
		СНЕЖОК (*снежок)	179	4,82	1,79	21,80	117,21	0,00
Итого			179	4,82	1,79	21,80	117,21	0,00
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, *соль йодированная, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *сухари панировочные, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	130	4,57	7,06	34,31	218,96	0,21
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	170	0,06	0,00	9,16	36,84	0,01
Итого			300	4,63	7,06	43,47	255,80	0,22
Всего			56,39	56,50	229,82	1 656,55	71,96	

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.