

Утверждаю

И.О. заведующей
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ
17 апреля 2024 г.

сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,45	6,70	20,87	166,45	0,54
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	42	3,14	1,22	21,54	109,77	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,08	0,00	8,84	35,69	0,02
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,83	0,06	52,87	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	550	1,72	1,55	0,10	21,18	0,00
Итого			959	10,43	15,30	51,41	385,96	0,56
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	134	0,53	0,53	13,09	62,77	13,36
Итого			134	0,53	0,53	13,09	62,77	13,36
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, помидоры соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, крупа рисовая, сметана 20% жирности, товадина 1 категории, соль йодированная)	200	8,62	10,86	16,27	198,17	6,50
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,54	4,37	35,42	203,37	0,00
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говьяда ливень, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	12,34	10,50	4,93	175,72	7,67
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	10,51	42,04	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			655	29,48	26,13	86,21	711,08	14,17
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, сахар песок, вода питьевая)	180	0,22	0,03	20,95	89,20	4,10
Итого			180	0,22	0,03	20,95	89,20	4,10
Ужин								
2008	151	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ (халуста белокожаная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, яйца куриные (шт.), сулари панчиловские, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	140	5,28	14,43	19,38	229,87	12,91
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,08	0,00	8,84	35,69	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	42	3,14	1,22	21,54	109,77	0,00
Итого			342	8,50	15,65	49,76	375,33	12,93
Всего				49,16	57,64	221,42	1 624,34	45,12

старшая мед. сестра _____ Выхватыв Н.В.