

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 21

/Лапочкина С.А.



МЕНЮ

11 марта 2025 г.
Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,6	7,8	28,7	212	0,7
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	230	5	4,9	25,8	168	0,7
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, повидло)	44/15	3,5	0,3	32,2	145	0,1
Итого			489	15,1	13	86,7	525	1,5
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок абрикосовый)	100	0,5		12,7	55	4
Итого			100	0,5		12,7	55	4
Обед								
2012	32	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ И РАСТ.МАСЛОМ (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	1	5,4	14,3	110	2,1
2012	76	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, КУРА ОТВАРНАЯ (куры потрош. 1 категории, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности, картофель, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,5	6,9	11	128	4,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	155	3,5	5,7	24,5	163	11,9
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина Б/к, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	13,9	12,4	11,2	212	0,1
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	30	0,9	1,6	6,2	42	1,4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			34,3	137	0
2008		ХЛЕБ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	3	0,3	19,8	94	0
Итого			765	27,8	32,3	121,3	886	19,9
Уплот.полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,2	4,9	14,1	117	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байковский)	200/10	0,4		10,5	44	0,1
2008		ХЛЕБ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	34	2,6	0,2	17,1	81	0
того			444	7,2	5,1	41,7	242	0,7
сево				50,6	50,4	262,4	1708	26,1

Калькулятор Амосова Н.В.Ковар А.В. Дресина и др.