

Утверждено:
Заведующая МКДОУ ДС №21 «Солнышко» с. Ульяновка
Л.Е.Красноусова

Меню (ЯСЛИ) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюда			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
	6 день							
	Завтрак							
210сб2005	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	80/5	8	16	12,4	211,3	0	25,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
15сб2005	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,9	4	0	52,9	0,08	11,9
14сб2005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
459сб2021	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/7,5/5,5	0,25	0,08	7,13	30	0,75	2,4
	Итого за завтрак		14,63	24,58	31,78	395,3	0,83	46,34
	2-й завтрак							
338сб2005	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	1	0	25,5	95	1	14,4
	Итого за второй завтрак		1	0	25,5	95	1	14,4
	Обед							
82сб2005	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,04	2,93	5,09	50,85	11	6,41
279сб2005	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	60/30	8,4	12,2	12,5	193	0,2	35,61
171сб2005	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/5	5,36	8,48	39,84	249,6	0	8,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
4768сб2021	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	150	0,15	0,15	17,85	73,5	0,6	4,91
	Итого обед		19,05	24,46	96,28	672,95	11,8	59,18
	Полдник							
460сб2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,05	1,2	8	68,2	0	4,29
	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	40	0,38	0,28	32,2	234,6	0	10,47
	Итого за полдник		1,43	1,48	40,2	302,8	0	14,76
	ИТОГО за день:		36,11	50,52	193,76	1466,05	13,63	134,68