

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

1 июля 2025 г.

сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	49	3,64	1,41	24,97	127,26	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,78	0,07	61,44	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	180	5,12	5,34	19,61	148,58	0,82
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*макаронные изделия высш.сорт, *вода питьевая, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,59	6,80	24,02	184,86	0,81
Итого			387	15,39	20,33	68,67	522,14	1,63
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	106	0,43	0,43	10,41	49,94	10,63
Итого			106	0,43	0,43	10,41	49,94	10,63
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *горох лущеный, *бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, *соль йодированная)	200	10,44	7,31	17,93	179,85	4,81
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, *вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2010	84	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (*вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист)	30	0,41	0,59	2,55	17,46	0,80
2010	62	*ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*говяжья печень, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	60	10,28	8,93	5,42	154,07	6,78
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (*смородина черная, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,17	0,07	25,67	105,14	13,55
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	51	3,38	0,45	21,65	104,16	0,00
Итого			671	28,28	21,95	110,92	766,68	25,94
Ужин								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахари панировочные, *крупа манная, *творог 9% жирности , *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)	110	2,70	5,00	20,14	136,20	0,09
к/к	к/к	ЧАЙ (*чай черный байховый)	257	0,11	0,00	0,23	1,38	0,02
Итого			367	2,81	5,00	20,37	137,58	0,11
Всего				46,91	47,71	210,37	1 476,34	38,31

старшая мед. сестра _____ Выхватыв Н.В.