

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

1 июля 2025 г.

ЯСЛИ

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)	43	3,23	1,25	22,10	112,66	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, "какао-порошок, "сахар песок)	150	3,63	3,78	13,54	103,91	0,58
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00
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	4,08	4,93	14,16	118,21	0,54
Итого			353	10,98	16,56	49,86	394,62	1,12
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	107	0,43	0,43	10,44	50,06	10,65
Итого			107	0,43	0,43	10,44	50,06	10,65
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ (картофель, "лук репчатый, "морковь, "масло подсолнечное рафинированное, "вода питьевая, "хорок луцный, "бройлеры цыплята потрош. 1 категории, "соль йодированная)	180	9,82	6,72	16,14	164,79	4,39
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, "вода питьевая, "соль йодированная, "масло сладко-сливочное несоленое)	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00
2010	62	*ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, "морковь, "масло сладко-сливочное несоленое, "мука пшеничная высш.сорт, "яйца куриные (шт.), "соль йодированная, "масло подсолнечное рафинированное)	60	10,70	8,97	5,67	156,98	6,86
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	0,45	0,43	2,88	17,48	0,89
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (смородина черная, "вода питьевая, "сахар песок, "крахмал картофельный)	150	0,16	0,06	23,60	96,51	12,03
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	39	2,58	0,34	16,53	79,54	0,00
Итого			579	30,54	22,06	95,84	716,56	24,17
Ужин								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ("сухари панировочные, "творог 9% жирности, "соль йодированная, "масло сладко-сливочное несоленое, "крупа манная, "молоко пастер. 3,2% жирности, "сахар песок, "яйца куриные (шт.), "молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности)	120	7,36	9,97	57,14	347,94	0,37
2012	435	ЧАЙ (вода питьевая, "чай черный байховый)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			270	7,44	9,97	57,30	348,90	0,39
Всего				49,39	49,02	213,44	1 510,14	36,33

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.