

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"
_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

2 июня 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленное)	200	4,75	5,98	28,03	185,74	0,54
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	3,99	4,05	17,28	122,60	0,68
2008		ПРЯНИКИ (*пряники заварные)	51	3,02	2,41	38,44	187,58	0,00
Итого			431	11,76	12,44	83,75	495,92	1,22
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	103	0,52	0,10	10,42	44,34	2,06
Итого			103	0,52	0,10	10,42	44,34	2,06
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 20% жирности, *говядина 1 категории, *соль йодированная, * укроп, петрушка (зелень))	200	5,35	6,73	13,38	136,65	10,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко- сливочное несоленное, *соль йодированная)	120	3,52	5,87	21,09	151,78	9,93
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *вода питьевая, *соль йодированная, *рыба хек филе, *батон нарезной, *яйца куриные (шт.), *лук репчатый)	100	12,85	5,66	6,77	129,49	0,53
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	46	3,05	0,41	19,55	94,05	0,00
Итого			646	24,77	18,67	70,47	550,67	20,47
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (*мука пшеничная высш.сорт, *дрожжи, *сахар песок, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *повидло яблочное, *джем, *яйца куриные (шт.))	120	7,81	8,49	60,34	347,99	2,20
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	180	0,04	0,00	0,09	0,53	0,01
Итого			300	7,85	8,49	60,43	348,52	2,21
Всего				44,90	39,70	225,07	1 439,45	25,96

старшая мед.сестра _____ Выхватывъ Н.В.