

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 июня 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,57	4,09	21,24	136,69	0,40
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,27	3,41	13,87	100,21	0,57
2008		ПРЯНИКИ (*пряники заварные)	51	3,02	2,41	38,44	187,58	0,00
Итого			351	9,86	9,91	73,55	424,48	0,97
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))	180	5,13	6,07	12,08	124,36	10,24
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	100	2,82	4,40	16,88	118,85	7,94
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (*масло сладко-сливочное несоленое, *вода питьевая, *соль йодированная, *рыба хек филе, *батон нарезной, *яйца куриные (шт.), *лук репчатый, *молоко пастер. 3,2% жирности)	100	13,76	6,49	6,69	140,32	0,45
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,87	31,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	37	2,44	0,32	15,63	75,21	0,00
Итого			567	24,15	17,28	59,15	490,19	18,63
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.))	140	10,53	11,42	75,21	444,41	2,70
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	150	0,29	0,00	0,61	3,61	0,06
Итого			290	10,82	11,42	75,82	448,02	2,76
Всего				45,35	38,71	218,94	1 407,03	24,42

старшая мед.сестра _____ Выхватывъ Н.В.