

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 2 июля 2025 г.

сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	310	13,16	20,91	6,89	269,60	0,72
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	11	0,06	9,43	0,09	85,49	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	42	3,16	1,22	21,66	110,41	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	190	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
Итого			553	16,48	31,56	38,52	505,40	0,74
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	115	0,46	0,46	11,25	53,93	11,48
Итого			115	0,46	0,46	11,25	53,93	11,48
Обед								
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, *сметана 20% жирности, *соль йодированная, *томатная паста)	200	7,04	9,30	8,06	145,24	11,51
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	21,09	84,32	0,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*говядина 0/к, *картофель, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое)	140	8,45	13,45	15,53	217,29	7,66
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			570	18,80	23,19	65,88	548,83	19,17
Ужин								
2010	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *пшено, *вода питьевая)	150	6,38	4,32	27,31	174,51	0,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	190	0,10	0,00	11,96	48,20	0,02
2008		БАТОН (*батон нарезной)	42	3,16	1,22	21,66	110,41	0,00
Итого			382	9,64	5,54	60,93	333,12	0,62
Всего				45,38	60,75	176,58	1 441,28	32,01

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.