

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 2 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	380	10,10	17,46	3,45	211,76	0,33
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	12	0,06	9,63	0,09	87,27	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	37	2,79	1,08	19,13	97,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,07	0,00	7,67	30,91	0,01
Итого			579	13,02	28,17	30,34	427,46	0,34
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	115	0,46	0,46	11,26	54,02	11,49
Итого			115	0,46	0,46	11,26	54,02	11,49
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)	180	6,97	8,85	7,26	137,64	10,45
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*говядина б/к, *картофель, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	8,97	13,31	13,21	208,74	6,52
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	17,75	70,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	39	2,61	0,35	16,72	80,45	0,00
Итого			499	18,55	22,51	54,94	497,79	16,97
Ужин								
2010	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *вода питьевая, *соль йодированная, *пшеница, *сахар песок)	120	5,02	3,42	21,32	136,93	0,48
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,07	0,00	9,82	39,51	0,01
2008		БАТОН (*батон нарезной)	37	2,79	1,08	19,13	97,52	0,00
Итого			307	7,88	4,50	50,27	273,96	0,49
Всего				39,91	55,64	146,81	1 253,23	29,29

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.