

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 июня 2025 г.

сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа ячневая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,64	6,90	20,29	162,65	0,52
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,01	1,17	20,65	105,27	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,75	0,06	52,09	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	180	5,14	5,36	18,94	146,13	0,83
Итого			427	12,82	19,18	59,94	466,14	1,35
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	93	0,37	0,37	9,09	43,59	9,27
Итого			93	0,37	0,37	9,09	43,59	9,27
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *горох лущеный, *говядина 1 категории, *соль йодированная)	200	8,10	5,08	18,07	150,63	4,88
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, *вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
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	0,37	0,59	2,45	16,99	0,79
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	10,79	8,75	5,08	153,47	6,98
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (*смородина черная, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,17	0,07	24,90	102,04	13,69
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	59	3,89	0,52	24,90	119,83	0,00
Итого			679	26,92	19,61	113,10	748,96	26,34
Ужин								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *яйца куриные (шт.), *сахар панировочные, *творог 9% жирности, *сахар песок, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	110	4,37	6,47	34,30	213,03	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ (*чай черный байховый)	177	0,08	0,00	0,16	0,94	0,02
Итого			287	4,45	6,47	34,46	213,97	0,22
Всего				44,56	45,63	216,59	1 472,66	37,18

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.