

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа ячневая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,17	6,19	18,16	145,75	0,46
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	36	2,66	1,03	18,25	93,01	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	150	3,64	3,79	13,07	102,26	0,59
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
Итого			373	10,51	16,79	49,54	393,38	1,05
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	92	0,37	0,37	9,06	43,44	9,24
Итого			92	0,37	0,37	9,06	43,44	9,24
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *горох лущеный, *говядина 1 категории, *соль йодированная)	180	7,36	4,72	16,31	137,41	4,45
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, *вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00
2010	62	*ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*творожья печень, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	60	10,28	8,53	5,09	149,36	7,02
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	0,38	0,42	2,46	15,45	0,79
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (*смородина черная, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	150	0,16	0,06	21,87	89,59	12,03
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			585	27,99	19,67	95,83	684,85	24,29
Ужин								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *творог 9% жирности, *соль йодированная, *крупа манная, *сахар песок, *сахари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100	5,67	7,36	36,09	233,35	0,22
2012	435	ЧАЙ (*вода питьевая, *чай черный байховый)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
Итого			250	5,73	7,36	36,22	234,07	0,23
Всего				44,60	44,19	190,65	1 355,74	34,81

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.