

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

3 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								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,64	4,60	18,85	136,45	0,77
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,11	7,07	21,28	169,97	0,57
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	46	3,46	1,34	23,68	120,71	0,00
Итого			414	13,25	19,20	63,87	483,23	1,34
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	60	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ (свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, лук репчатый, сахар песок, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, сметана 20% жирности, лимонная кислота, соль йодированная, чеснок, томатная паста)	200	9,04	9,63	15,42	184,98	6,78
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая)	150	9,10	6,94	31,54	225,43	1,07
2022	к/к	КИСЕЛЬ ВИТОШКА (вода питьевая, кисель витошка)	130	0,00	0,00	16,29	273,68	5,74
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			530	21,45	17,01	84,45	786,07	13,59
Ужин								
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МЯСОМ (капуста белокачанная, сахар песок, морковь, лавровый лист, масло сладко-сливочное несоленое, капуста квашеная, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лук репчатый, томатная паста, говядина б/к)	120	9,58	10,34	15,59	195,87	28,97
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	190	0,10	0,00	11,96	48,20	0,02
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, повидло яблочное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная)	70	5,46	4,28	48,98	256,08	0,12
Итого			380	15,14	14,62	76,53	500,15	29,11
Всего				50,34	50,93	234,75	1 812,45	46,04

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.