

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

3 июля 2025 г.

ЯСЛИ

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)	150	3,83	3,84	15,70	113,61	0,64
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	6,84	21,56	169,00	0,57
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	46	3,49	1,35	23,90	121,83	0,00
Итого			384	12,47	18,63	61,22	464,28	1,21
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 цыплята потрош. 1 категории, сметана 20% жирности, лимонная кислота, соль йодированная, чеснок, томатная паста)	180	8,10	9,13	14,16	171,65	6,11
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, соль йодированная)	110	11,25	9,35	24,96	229,24	1,01
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,14	0,14	22,18	91,29	1,39
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			480	22,14	18,97	78,26	573,76	8,51
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	159	4,69	5,18	7,60	97,08	0,87
Итого			159	4,69	5,18	7,60	97,08	0,87
Ужин								
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МЯСОМ (соль йодированная, капуста белокачанная, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, лавровый лист, морковь, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, капуста квашеная, говядина б.к)	130	9,62	10,31	15,31	194,55	28,93
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,08	0,00	10,33	41,60	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)	80	5,62	4,34	49,10	257,61	0,12
Итого			370	15,32	14,65	74,74	493,76	29,07
Всего				55,12	57,53	231,72	1 671,88	41,66

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.