

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 июня 2025 г.

сад

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)	240	11,54	15,72	4,96	208,15	0,50
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	6,03	0,06	54,66	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*Батон нарезной)	45	3,40	1,32	23,33	118,91	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	160	0,08	0,00	8,55	34,51	0,02
Итого			452	15,06	23,07	36,90	416,23	0,52
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	116	0,46	0,46	11,36	54,47	11,59
Итого			116	0,46	0,46	11,36	54,47	11,59
Обед								
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *топвадина 1 категории, *сметана 20% жирности, *соль йодированная, *томатная паста)	200	6,64	8,91	8,23	140,58	11,18
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	18,99	75,91	0,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*топвадина 0/1, *картофель, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	9,22	11,97	16,62	211,48	8,21
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	43	2,85	0,38	18,23	87,70	0,00
Итого			573	18,71	21,26	62,07	515,67	19,39
Ужин								
2010	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *пшено, *вода питьевая)	150	5,05	3,16	23,49	143,29	0,42
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	160	0,08	0,00	10,41	41,95	0,02
2008		БАТОН (*Батон нарезной)	45	3,40	1,32	23,33	118,91	0,00
Итого			355	8,53	4,48	57,23	304,15	0,44
Всего				42,76	49,27	167,56	1 290,52	31,94

старшая мед. сестра _____ Выхватыв Н.В.