

Утверждаю

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

МЕНЮ 4 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	300	8,72	12,80	2,51	160,36	0,23
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,84	0,06	52,98	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,03	1,17	20,77	105,89	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	130	0,07	0,00	7,00	28,22	0,01
Итого			477	11,86	19,81	30,34	347,45	0,24
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, *говядина 1 категории, *сметана 20% жирности, *соль йодированная, *томатная паста)	180	8,01	9,94	7,49	152,27	10,14
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*говядина 0/к, *картофель, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	9,23	11,49	14,17	197,48	7,03
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	15,73	62,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	34	2,26	0,30	14,48	69,69	0,00
Итого			494	19,50	21,73	51,87	482,33	17,17
Ужин								
2010	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *соль йодированная, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, *вода питьевая)	120	4,07	2,54	18,73	114,56	0,34
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,07	0,00	9,02	36,29	0,01
2008		БАТОН (*батон нарезной)	40	3,03	1,17	20,77	105,89	0,00
Итого			300	7,17	3,71	48,52	256,74	0,35
Всего				38,99	45,71	142,09	1 140,99	29,35

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.