

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

4 июля 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (*хрупа рисовая, *пшено, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *соль йодированная)	230	6,86	7,05	34,22	228,64	0,66
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	9	0,05	7,43	0,07	67,32	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	47	3,53	1,36	24,16	123,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,27	4,58	16,16	124,07	0,79
Итого			466	14,71	20,42	74,61	543,17	1,45
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный, *соль йодированная)	200	4,94	2,91	11,92	93,91	5,97
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	62	4,10	0,55	26,28	126,46	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (*картофель, *морковь, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	140	3,86	5,31	22,51	154,29	10,08
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное)	80	10,80	4,75	11,02	130,21	0,42
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			662	23,70	13,52	83,35	551,31	16,47
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *капуста белокочанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *сахар песок, *товадина ф/к)	150	8,86	13,25	12,35	204,98	10,64
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,44	38,22	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	47	3,53	1,36	24,16	123,14	0,00
Итого			377	12,51	14,61	45,95	366,34	10,66
Всего				51,42	48,65	214,01	1 503,82	30,58

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.