

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

4 июля 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	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)	170	5,17	4,99	26,01	170,20	0,50
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	9	0,04	7,22	0,07	65,45	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	42	3,14	1,21	21,52	109,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,86	3,06	12,55	89,91	0,53
Итого			371	11,21	16,48	60,15	435,27	1,03
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)	180	5,74	2,36	13,79	99,93	6,88
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110/120	3,75	4,45	22,83	147,45	10,26
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, батон нарезной, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	80	11,23	5,14	10,65	133,97	0,44
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	46	3,02	0,40	19,34	93,06	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			686	23,74	12,35	76,29	513,11	17,58
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, говядина ф/к)	150	8,94	12,89	11,97	200,57	10,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	8,07	32,65	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	42	3,14	1,21	21,52	109,71	0,00
Итого			342	12,18	14,10	41,56	342,93	10,62
Всего				47,63	43,03	188,10	1 334,31	31,23

старшая мед. сестра _____ Выхватыв Н.В.