

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 мая 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,69	5,78	26,66	178,20	0,55
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт, *вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,03	4,14	16,91	122,13	0,70
Итого			410	10,97	12,86	65,89	425,43	1,25
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	97	0,49	0,10	9,81	41,77	1,94
Итого			97	0,49	0,10	9,81	41,77	1,94
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *томатна 20% жирности, *соль йодированная, * укроп, петрушка (зелень), *бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200	7,87	8,70	14,17	167,62	10,92
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	130	3,73	5,51	22,80	156,42	10,79
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *вода питьевая, *соль йодированная, *рыба минтай филе, *батон нарезной, *яйца куриные (шт.), *лук репчатый)	100	12,80	4,63	6,54	119,36	0,93
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,36	37,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	43	2,85	0,38	18,23	87,70	0,00
Итого			653	27,25	19,22	71,10	568,51	22,64
Полдник								
		СНЕЖОК (*снежок)	186	5,04	1,87	22,75	122,34	0,00
Итого			186	5,04	1,87	22,75	122,34	0,00
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (*мука пшеничная высш.сорт, *дрожжи, *сахар песок, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *повидло яблочное, *джем, *яйца куриные (шт.))	130	8,12	8,79	69,00	385,24	3,88
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			310	8,20	8,79	69,16	386,20	3,90
Всего				51,95	42,84	238,71	1 544,25	29,73

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.