

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 мая 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,54	4,35	20,10	134,35	0,41
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)	150	3,37	3,49	13,84	101,17	0,58
Итого			330	9,16	10,78	56,26	360,62	0,99
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, *омега 20% жирности, *соль йодированная, *укроп, петрушка (зелень), *бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	180	7,79	8,46	12,92	159,87	11,45
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110	3,01	4,87	18,27	129,51	8,64
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (*масло сладко-сливочное несоленое, *вода питьевая, *соль йодированная, *рыба минтай филе, *батон нарезной, *яйца куриные (шт.), *лук репчатый, *молоко пастер. 3,2% жирности)	100	13,90	5,64	6,41	132,35	0,84
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,60	30,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	34	2,27	0,30	14,53	69,93	0,00
Итого			574	26,97	19,27	59,73	522,07	20,93
Полдник								
		СНЕЖОК (*снежок)	129	3,49	1,29	15,77	84,81	0,00
Итого			129	3,49	1,29	15,77	84,81	0,00
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (*мука пшеничная высш.сорт, *дрожжи, *сахар песок, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *овидло яблочное, *джем, *яйца куриные (шт.))	160	11,21	12,01	87,43	500,04	4,86
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	150	0,58	0,00	1,22	7,22	0,12
Итого			310	11,79	12,01	88,65	507,26	4,98
Всего				51,90	43,45	230,22	1 516,53	28,84

старшая мед. сестра _____ Выхватыв Н.В.