

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 июня 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								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,44	4,54	17,37	129,25	0,76
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,04	5,29	19,32	145,74	0,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	46	3,47	1,34	23,80	121,30	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,03	4,89	0,05	44,33	0,00
Итого			382	12,98	16,06	60,54	440,62	1,25
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	60	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ (*свекла, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *картофель, *лук репчатый, *сахар песок, *бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *сметана 20% жирности, *лимонная кислота, *соль йодированная, *чеснок, *томатная паста)	210	10,26	13,14	15,64	222,54	6,84
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *морковь, *крупа рисовая)	150	9,93	9,15	28,84	237,81	1,09
2022	к/к	КИСЕЛЬ ВИТОШКА (*вода питьевая, *кисель витошка)	120	0,00	0,00	16,89	283,82	5,96
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	56	3,71	0,49	23,79	114,44	0,00
Итого			536	23,90	22,78	85,16	858,61	13,89
Ужин								
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МЯСОМ (*томатная паста, *лавровый лист, *мука пшеничная высш.сорт, *лук репчатый, *капуста белокочанная, *морковь, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, капуста квашеная, *говядина б/к)	130	10,21	10,11	15,01	194,08	29,62
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,11	0,00	11,34	45,78	0,02
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок, *творог 9% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *дрожжи, *соль йодированная)	60	5,53	3,85	32,28	185,77	0,08
Итого			370	15,85	13,96	58,63	425,63	29,72
Всего				53,23	52,90	214,23	1 767,86	46,86

старшая мед. сестра _____ Выхватыв Н.В.