

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 июня 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								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,65	3,78	14,21	106,42	0,63
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	5,34	19,63	147,36	0,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	46	3,46	1,34	23,72	120,92	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,03	5,08	0,05	46,03	0,00
Итого			352	12,18	15,54	57,61	420,73	1,12
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)	190	9,21	11,57	14,13	198,07	6,20
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *морковь, *крупа рисовая, *соль йодированная)	120	12,68	11,47	23,10	246,68	1,07
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (*яблоки, *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,13	0,13	20,30	83,67	1,33
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			505	25,00	23,57	76,61	620,20	8,60
Ужин								
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МЯСОМ (капуста квашеная, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *морковь, *лавровый лист, *соль йодированная, *мука пшеничная высш.сорт, *капуста белокочанная, *томатная паста, *сахар песок, *говядина б\к)	130	10,18	10,25	15,34	196,45	29,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,08	0,00	9,09	36,65	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	5,40	3,97	32,32	186,51	0,08
Итого			330	15,66	14,22	56,75	419,61	29,68
Всего				53,34	53,43	200,87	1 503,54	41,40

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.