

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа ячневая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,65	7,16	19,90	163,36	0,53
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	43	3,22	1,24	22,06	112,44	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	180	5,13	5,38	18,63	144,96	0,84
Итого			431	13,04	19,97	60,65	476,86	1,37
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	81	СУП ГОРОХОВЫЙ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *горох лущеный, *говядина 1 категории, *соль йодированная)	200	10,48	7,10	18,65	180,67	4,87
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, *вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2010	84	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (*вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист)	30	0,34	0,57	2,32	16,01	0,58
2010	62	*ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*говядина печень, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	50	11,62	10,06	4,68	168,16	7,72
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (*смородина черная, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,18	0,07	23,35	95,95	14,41
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	50	3,33	0,44	21,31	102,54	0,00
Итого			660	29,55	22,84	108,01	769,33	27,58
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	179	5,04	5,56	8,17	104,28	0,93
Итого			179	5,04	5,56	8,17	104,28	0,93
Ужин								
2010	82	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, капуста квашеная, *мука пшеничная высш.сорт, *морковь, *соль йодированная, *томатная паста, *лавровый лист, *капуста белокачанная, *лук репчатый, *говядина б/к)	140	10,50	10,56	14,98	199,18	30,26
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,11	0,00	10,97	44,27	0,02
2010	104	*СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (*соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *масло сладко-сливочное несоленое, *дрожжи, *сахар песок, *мука пшеничная высш.сорт, *вода питьевая, *яйца куриные (шт.))	50	5,68	3,35	40,03	212,66	0,00
Итого			370	16,29	13,91	65,98	456,11	30,28
Всего				64,42	62,38	252,71	1 849,58	62,16

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.