

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (*крупа рисовая, *пшено, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *соль йодированная)	150	4,96	4,76	25,84	166,53	0,45
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,35	0,06	57,54	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	32	2,39	0,93	16,41	83,64	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,58	2,75	11,67	82,52	0,48
Итого			340	9,97	14,79	53,98	390,23	0,93
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный, *соль йодированная)	180	4,82	2,74	14,32	101,72	7,13
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (*картофель, *морковь, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110/120	3,79	3,85	23,63	145,45	10,74
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное)	70	10,07	5,61	9,12	127,40	0,40
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	31	2,04	0,27	13,04	62,76	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,31	37,21	0,00
Итого			661	20,72	12,47	69,42	474,54	18,27
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *капуста белокачанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *сахар песок, *говядина б.к)	150	9,29	12,64	12,10	200,14	10,43
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,09	0,00	7,63	30,89	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	32	2,39	0,93	16,41	83,64	0,00
Итого			322	11,77	13,57	36,14	314,67	10,45
Всего				42,96	40,93	169,64	1 222,44	31,65

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.