

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	240	10,32	15,62	5,40	204,19	0,56
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,84	0,07	61,98	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	44	3,30	1,28	22,62	115,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	170	0,08	0,00	8,87	35,79	0,02
Итого			462	13,74	23,74	36,96	417,24	0,58
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	102	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			102	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*макаронные изделия высшего сорта, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *говядина 0/к, *соль йодированная)	200	6,31	6,09	14,26	137,26	0,67
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*говядина 0/к, *картофель, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое)	160	10,04	13,74	17,21	233,23	8,62
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	19,50	77,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
Итого			578	18,87	20,16	67,08	525,95	9,29
Ужин								
2010	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *пшено, *вода питьевая)	150	5,20	3,42	23,18	145,00	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	170	0,08	0,00	10,95	44,09	0,02
2008		БАТОН (*батон нарезной)	44	3,30	1,28	22,62	115,28	0,00
Итого			364	8,58	4,70	56,75	304,37	0,49
Всего				41,69	48,70	170,69	1 290,56	12,36

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.