

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 мая 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	390	11,97	16,59	2,92	209,25	0,26
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	9	0,04	7,22	0,07	65,45	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	39	2,91	1,12	19,92	101,53	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
Итого			578	14,97	24,93	30,29	405,86	0,27
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 высш.сорт, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *говядина 0/к, *соль йодированная)	180	6,73	5,61	16,85	145,17	0,77
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*говядина 0/к, *картофель, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	8,36	11,20	15,56	197,12	8,23
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	16,33	65,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	31	2,03	0,27	12,98	62,46	0,00
Итого			491	17,12	17,08	61,72	470,06	9,00
Ужин								
2010	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *пшено, *вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок)	120	4,17	2,74	18,80	117,11	0,38
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,05	0,00	9,19	36,89	0,01
2008		БАТОН (*батон нарезной)	39	2,91	1,12	19,92	101,53	0,00
Итого			299	7,13	3,86	47,91	255,53	0,39
Всего				39,72	45,97	149,82	1 174,45	11,66

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.