

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

7 июля 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (крупка гречневая ядрица, "молоко пастер. 3,2% жирности, "масло сладко-сливочное несоленое, "сахар песок, "вода питьевая, "соль йодированная)	200	6,53	7,73	23,57	190,80	0,61
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, "кофейный напиток, "сахар песок, "вода питьевая)	180	4,60	4,62	21,30	146,29	0,77
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, "вафли с фруктово-ягодной начинками)	37	2,79	3,64	27,67	155,07	0,00
Итого			417	13,92	15,99	72,54	492,16	1,38
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	104	0,52	0,10	10,47	44,56	2,07
Итого			104	0,52	0,10	10,47	44,56	2,07
Обед								
2012	78	СУП С ЯЙЦОМ (картофель, "морковь, "лук репчатый, "томатная 20% жирности, "вода питьевая, "яйца куриные (шт.), "укроп, петрушка (зелень), "лавровый лист, "соль йодированная, "масло подсолнечное рафинированное)	200	3,19	5,81	20,59	147,85	10,42
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина 0/к, "крупка рисовая, "лук репчатый, "масло подсолнечное рафинированное, "молоко пастер. 3,2% жирности, "чеснок, "масло сладко-сливочное несоленое, "томатная паста, "мука пшеничная высш.сорт, "яйца куриные (шт.), "соль йодированная)	60	12,17	14,42	18,07	250,98	2,12
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), "сахар песок, "вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,08	36,29	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			485	18,34	20,63	66,82	526,90	12,54
Ужин								
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, "вода питьевая)	150	0,09	0,00	0,17	1,06	0,02
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ (масло подсолнечное рафинированное, "картофель, "морковь, "лук репчатый, "масло сладко-сливочное несоленое, "капуста белокочанная, "соль йодированная)	130	2,60	3,93	15,54	108,94	13,39
2012	464	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ (яблоки, "мука пшеничная высш.сорт, "сахар песок, "яйца куриные (шт.), "соль йодированная, "масло подсолнечное рафинированное, "дрожжи, "масло сладко-сливочное несоленое, "молоко пастер. 3,2% жирности)	60	4,21	5,21	30,59	186,68	1,09
Итого			340	6,90	9,14	46,30	296,68	14,50
Всего				39,68	45,86	196,13	1 360,30	30,49

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.