

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 7 июля 2025 г.

ЯСЛИ

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (*крупка гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *вода питьевая, *соль йодированная)	150	4,98	6,31	18,36	150,79	0,46
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,82	3,87	17,90	122,68	0,65
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт, *вафли с фруктово-ягодной начинками)	37	2,76	3,61	27,39	153,53	0,00
Итого			337	11,56	13,79	63,65	427,00	1,11
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)	180	2,88	4,70	14,07	110,64	7,39
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (*говядина 0/к, *крупка рисовая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)	80	14,13	16,17	25,50	304,36	2,41
	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,48	29,91	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	36	2,38	0,32	15,22	73,24	0,00
Итого			446	19,39	21,19	62,27	518,15	9,80
Ужин								
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	150	0,09	0,00	0,18	1,10	0,02
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *капуста белокочанная, *соль йодированная)	130	2,59	3,94	15,49	108,77	13,37
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	4,35	5,42	30,47	188,43	1,09
Итого			340	7,03	9,36	46,14	298,30	14,48
Всего				38,50	44,44	182,53	1 288,01	27,46

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.