

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 июня 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 (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3.2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *вода питьевая, *соль йодированная)	200	6,09	7,19	22,16	178,45	0,58
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3.2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,32	4,40	20,75	140,92	0,74
2008		ПРЯНИК (*пряники заварные)	28	3,15	2,51	40,01	195,26	0,00
Итого			408	13,56	14,10	82,92	514,63	1,32
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	78	СУП С ЯЙЦОМ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *сметана 20% жирности, *вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * укроп, петрушка (зелень), *лавровый лист, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	200	3,04	6,23	19,80	148,22	10,06
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (*говядина б/к, *крупа 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)	80	15,52	17,09	18,77	291,16	2,09
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,15	36,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	43	2,85	0,38	18,28	87,96	0,00
Итого			503	21,41	23,70	66,00	563,89	12,15
Ужин								
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	150	0,09	0,00	0,18	1,07	0,02
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *капуста белокочанная, *соль йодированная)	130	2,61	3,80	15,68	108,59	13,43
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)	50	4,31	4,25	29,40	173,56	0,83
Итого			330	7,01	8,05	45,26	283,22	14,28
Всего				42,48	45,95	204,28	1 404,74	29,75

старшая мед.сестра _____ Выхватых Н.В.