

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 июня 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	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *вода питьевая, *соль йодированная)	150	4,66	5,36	17,16	136,18	0,44
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,58	3,69	17,41	118,04	0,62
2008		ПРЯНИКИ (*пряники заварные)	55	3,25	2,59	41,25	201,30	0,00
Итого			355	11,49	11,64	75,82	455,52	1,06
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)	180	2,30	4,93	13,48	107,93	7,01
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (*говядина б/к, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)	70	16,14	17,39	25,59	323,93	2,36
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,45	29,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	34	2,27	0,30	14,51	69,82	0,00
Итого			434	20,71	22,62	61,03	531,45	9,37
Ужин								
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	150	0,09	0,00	0,18	1,12	0,02
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *капуста белокочанная, *соль йодированная)	130	2,62	4,25	15,68	112,58	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	4,17	4,06	29,32	170,89	0,84
Итого			330	6,88	8,31	45,18	284,59	14,29
Всего				39,58	42,67	192,13	1 314,56	26,72

старшая мед.сестра _____ Выхватых Н.В.