

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 мая 2025 г.

сад

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								
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	6,40	7,68	23,91	191,20	0,57
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,39	4,37	22,44	147,58	0,73
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт, *вафли с фруктово-ягодной начинками)	22	1,67	2,18	16,53	92,67	0,00
Итого			402	12,46	14,23	62,88	431,45	1,30
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	2,71	4,14	19,43	126,13	9,76
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (*говядина 0/х, *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)	70	16,20	18,50	17,95	303,57	2,22
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,91	39,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	44	2,92	0,39	18,69	89,93	0,00
Итого			494	21,83	23,03	65,98	559,27	11,98
Полдник								
		СНЕЖОК (*снежок)	169	4,43	1,64	20,03	107,71	0,00
Итого			169	4,43	1,64	20,03	107,71	0,00
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, *соль йодированная, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *сахари лангированные, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	110	4,38	6,41	32,80	206,46	0,18
к/к	к/к	ЧАЙ (*чай черный байховый)	217	0,07	0,00	0,15	0,87	0,02
Итого			327	4,45	6,41	32,95	207,33	0,20
Всего				43,67	45,41	191,94	1 348,76	15,48

старшая мед.сестра _____ Выхватых Н.В.