

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 мая 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,20	4,73	25,14	164,44	0,39
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	140	3,46	3,58	12,67	97,93	0,55
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			338	11,70	15,66	58,43	423,27	0,94
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	66	0,26	0,26	6,47	31,02	6,60
Итого			66	0,26	0,26	6,47	31,02	6,60
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (говядина б/к, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	180	6,09	7,52	7,68	123,27	6,47
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,00	4,39	18,68	126,63	8,88
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко пастер. 3.2% жирности)	70	10,04	6,33	9,56	135,76	0,89
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,15	0,05	21,67	88,64	11,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	42	2,76	0,37	17,66	84,98	0,00
Итого			552	22,04	18,66	75,25	559,28	27,24
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3.2% жирности)	137	4,06	4,48	6,59	84,03	0,75
Итого			137	4,06	4,48	6,59	84,03	0,75
Ужин								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, капуста белокочанная, соль йодированная)	140	2,61	4,45	15,33	112,86	13,68
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	4,15	4,66	27,93	170,95	1,24
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	120	0,07	0,00	6,19	24,99	0,01
Итого			310	6,83	9,11	49,45	308,80	14,93
Всего				44,89	48,17	196,19	1 406,40	50,46

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.