

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,79	7,22	20,61	171,60	0,65
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,40	1,32	23,32	118,88	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	160	0,08	0,00	8,87	35,79	0,02
Итого			413	9,31	14,73	52,86	382,37	0,67
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *крупа рисовая, *сметана 20% жирности, *говядина 1 категории, *соль йодированная)	200	7,08	9,16	15,64	173,92	6,55
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия высш.сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	150	5,57	4,37	35,60	204,05	0,00
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*овсяная печенье, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, *морковь, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)	70	11,06	9,27	4,67	158,22	7,53
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	10,41	41,60	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	46	3,02	0,40	19,31	92,92	0,00
Итого			646	26,73	23,20	85,63	670,71	14,08
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,11	0,01	20,33	84,03	2,04
Итого			180	0,11	0,01	20,33	84,03	2,04
Ужин								
2008	151	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ (*халупа белокочанная, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *яйца куриные (шт.), *сахар ланировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	130	4,08	13,66	18,78	215,49	12,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	160	0,08	0,00	8,87	35,79	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,40	1,32	23,32	118,88	0,00
Итого			335	7,56	14,98	50,97	370,16	12,62
Всего				44,21	53,02	219,69	1 550,27	31,41

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.