

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 мая 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								
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,38	1,31	23,19	118,22	0,00
2008	37	КАША КУКУРУЗНАЯ (*кукурузная крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности, *вода питьевая, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	200	3,98	5,60	18,05	139,11	0,52
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,01	4,21	16,23	119,93	0,70
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,34	0,06	57,47	0,00
Итого			433	11,41	17,46	57,53	434,73	1,22
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)		0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого				0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*макаронные изделия высш.сорт, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, *соль йодированная)	200	8,61	8,39	11,66	156,97	0,95
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, *вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	313	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ (*бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *батон нарезной, *лук репчатый, *сухари панировочные, *чеснок, *соль йодированная)	70	10,74	11,02	12,57	192,46	0,73
2010	84	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (*вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист)	30	0,20	0,60	1,89	13,84	0,07
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	46	3,02	0,40	19,31	92,92	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., *сахар песок, *лимонная кислота, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	16,27	65,04	0,00
Итого			646	26,17	25,01	99,40	727,23	1,75
Полдник								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	178	5,26	5,80	8,53	108,84	0,97
Итого			178	5,26	5,80	8,53	108,84	0,97
Ужин								
2010	22	*КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (*картофель, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,38	6,53	18,88	148,26	8,70
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	170	0,08	0,00	9,13	36,81	0,02
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)	60	3,89	4,34	29,04	171,63	1,65
Итого			380	7,35	10,87	57,05	356,70	10,37
Всего				50,69	59,24	232,41	1 670,50	16,31

старшая мед.сестра _____ Выхватых Н.В.