

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

16 июня 2025 г.

сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,86	5,92	27,26	182,76	0,58
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,28	4,38	18,19	130,49	0,74
2008		ПРЯНИКИ (*пряники заварные)	53	3,11	2,48	39,55	192,98	0,00
Итого			433	12,25	12,78	85,00	506,23	1,32
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	105	0,53	0,11	10,65	45,35	2,11
Итого			105	0,53	0,11	10,65	45,35	2,11
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 20% жирности, *говядина 1 категории, *соль йодированная, *укроп, петрушка (зелень))	200	8,61	9,45	13,60	175,16	10,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110	3,62	5,68	21,40	151,77	10,02
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *вода питьевая, *соль йодированная, *рыба минтай филе, *батон нарезной, *яйца куриные (шт.), *лук репчатый)	100	12,61	4,54	6,50	117,73	0,92
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	10,21	40,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	59	3,93	0,52	25,17	121,10	0,00
Итого			649	28,77	20,19	76,88	606,62	21,21
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (*мука пшеничная высш.сорт, *дрожжи, *сахар песок, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *повидло яблочное, *джем, *яйца куриные (шт.))	120	8,14	8,66	60,40	351,07	2,03
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	180	0,04	0,00	0,08	0,45	0,01
Итого			300	8,18	8,66	60,48	351,52	2,04
Всего				49,73	41,74	233,01	1 509,72	26,68

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.