

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

16 июня 2025 г.

ЯСЛИ

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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,68	4,24	20,79	136,73	0,44
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,54	3,71	14,74	107,34	0,62
2008		ПРЯНИКИ (*пряники заварные)	53	3,11	2,48	39,55	192,98	0,00
Итого			353	10,33	10,43	75,08	437,05	1,06
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 I категории, *соль йодированная, *укроп, петрушка (зелень))	180	7,73	8,17	12,22	154,09	9,55
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	90	2,92	4,77	17,17	123,70	8,04
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (*масло сладко-сливочное несоленое, *вода питьевая, *соль йодированная, *рыба минтай филе, *батон нарезной, *яйца куриные (шт.), *лук репчатый, *молоко пастер. 3,2% жирности)	100	13,08	5,25	6,24	125,01	0,84
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,36	33,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	47	3,13	0,42	20,04	96,42	0,00
Итого			567	26,86	18,61	64,03	532,65	18,43
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.))	150	10,73	11,57	76,04	450,02	2,54
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	150	0,23	0,00	0,49	2,84	0,05
Итого			300	10,96	11,57	76,53	452,86	2,59
Всего				48,68	40,72	226,29	1 467,91	24,19

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.