

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 17 июня 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	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупя ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,83	6,99	20,78	166,17	0,54
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	41	3,11	1,20	21,28	108,47	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,94	0,06	53,86	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	5,35	5,56	18,86	148,53	0,86
Итого			428	13,33	19,69	60,98	477,03	1,40
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	107	0,43	0,43	10,49	50,31	10,70
Итого			107	0,43	0,43	10,49	50,31	10,70
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	11,74	7,79	18,67	191,96	4,48
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупя гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
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	0,37	0,66	2,64	18,31	0,67
2010	62	*ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	11,07	9,20	5,03	158,77	7,39
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,18	0,07	26,60	108,88	14,09
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	48	3,15	0,42	20,18	97,08	0,00
Итого			668	30,11	22,74	110,82	781,00	26,63
Ужин								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (крупя манная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, сухари панировочные)	150	2,68	4,58	20,10	132,05	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ (чай черный байховый)	234	0,10	0,00	0,21	1,25	0,02
Итого			384	2,78	4,58	20,31	133,30	0,12
Всего				46,65	47,44	202,60	1 441,64	38,85

старшая мед.сестра _____ Выхватинь Н.В.