

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

\_\_\_\_\_/Тихонова С.В./

## МЕНЮ 18 июня 2025 г.

### сад

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                    | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                      | 240   | 11,52             | 15,76      | 5,03             | 208,75                                        | 0,51                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                               | 7     | 0,04              | 5,78       | 0,06             | 52,36                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(*батон нарезной)                                                                                                                                                                       | 35    | 2,66              | 1,03       | 18,20            | 92,75                                         | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*сахар песок, *чай черный байховый)                                                                                                                                                                 | 180   | 0,07              | 0,00       | 9,25             | 37,24                                         | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 462   | 14,29             | 22,57      | 32,54            | 391,10                                        | 0,53                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(*яблоки)                                                                                                                                                                                                   | 123   | 0,49              | 0,49       | 12,03            | 57,67                                         | 12,27                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 123   | 0,49              | 0,49       | 12,03            | 57,67                                         | 12,27                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 84                  | ЩИ СО СМЕТАНОЙ<br>(*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *говядина 1 категории, *сметана 20% жирности, *соль йодированная, *томатная паста) | 200   | 6,90              | 9,38       | 8,47             | 146,83                                        | 11,74                 |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(*говядина 0/к, *картофель, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое)                                                   | 150   | 9,37              | 12,53      | 16,89            | 217,91                                        | 8,34                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)                                                                                                                                    | 180   | 0,00              | 0,00       | 20,33            | 81,28                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(*хлеб ржаной)                                                                                                                                                                    | 58    | 3,86              | 0,51       | 24,73            | 118,98                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 588   | 20,13             | 22,42      | 70,42            | 565,00                                        | 20,08                 |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 32                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ<br>(*пшено, *вода питьевая, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок)                                                                                            | 150   | 4,48              | 3,04       | 20,01            | 126,02                                        | 0,42                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*сахар песок, *чай черный байховый)                                                                                                                                                                 | 170   | 0,07              | 0,00       | 11,19            | 44,99                                         | 0,02                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(*батон нарезной)                                                                                                                                                                                            | 35    | 2,66              | 1,03       | 18,20            | 92,75                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 355   | 7,21              | 4,07       | 49,40            | 263,76                                        | 0,44                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       | 42,12             | 49,55      | 164,39           | 1 277,53                                      | 33,32                 |

старшая мед.сестра \_\_\_\_\_ Выхватыв Н.В.