

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

18 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	320	9,69	13,94	2,59	174,67	0,24
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	6,03	0,06	54,66	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	32	2,37	0,91	16,21	82,63	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,08	0,00	7,61	30,69	0,02
Итого			499	12,18	20,88	26,47	342,65	0,26
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	123	0,49	0,49	12,04	57,76	12,29
Итого			123	0,49	0,49	12,04	57,76	12,29
Обед								
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *говядина 1 категории, *сметана 20% жирности, *соль йодированная, *томатная паста)	180	7,57	9,80	7,67	150,00	10,58
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*говядина 0/к, *картофель, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	8,75	11,38	14,38	195,32	7,12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	17,13	68,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	47	3,11	0,41	19,89	95,70	0,00
Итого			507	19,43	21,59	59,07	509,49	17,70
Ужин								
2010	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок, *пшено)	120	3,57	2,43	15,83	99,96	0,34
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,08	0,00	9,09	36,65	0,02
2008		БАТОН (*батон нарезной)	32	2,37	0,91	16,21	82,63	0,00
Итого			302	6,02	3,34	41,13	219,24	0,36
Всего				38,12	46,30	138,71	1 129,14	30,61

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.