

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ
19 июня 2025 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофеиный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,89	4,07	14,80	112,49	0,68
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,40	5,71	20,00	153,84	0,55
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	47	3,55	1,37	24,32	123,95	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
Итого			352	12,87	15,59	59,16	430,56	1,23
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	60	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ (свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, лук репчатый, сахар песок, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 20% жирности, лимонная кислота, соль йодированная, чеснок, томатная паста)	180	8,74	10,19	13,63	181,60	6,03
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, соль йодированная)	120	9,71	8,50	23,70	210,53	0,94
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,13	0,13	21,05	86,65	1,33
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			490	21,23	19,17	75,34	560,36	8,30
Ужин								
2010	82	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (масло сладко-сливочное несоленое, капуста белокочанная, морковь, сахар песок, томатная паста, лук репчатый, капуста квашеная, мука пшеничная высш. сорт, лавровый лист, соль йодированная, говядина 0/к)	130	10,11	10,55	15,06	197,78	29,26
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,08	0,00	9,47	38,13	0,02
2010	104	*СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (вода питьевая, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, сахар песок)	50	5,65	3,75	38,54	210,20	0,00
Итого			330	15,84	14,30	63,07	446,11	29,28
Всего				50,44	49,16	207,47	1 480,03	40,81

старшая мед. сестра _____ Выхватить Н.В.