

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 20 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (*крупа рисовая, *пшено, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *соль йодированная)	200	6,13	6,11	32,91	212,00	0,54
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,93	0,07	62,83	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	39	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,46	3,69	14,74	106,87	0,64
Итого			427	12,54	17,86	67,66	483,36	1,18
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,35	44,08	2,05
Итого			102	0,51	0,10	10,35	44,08	2,05
Обед								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай неразделанный, *соль йодированная)	200	5,14	2,61	11,00	88,28	5,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	54	3,56	0,47	22,78	109,63	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (*картофель, *морковь, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	130	3,43	4,63	20,64	139,00	9,28
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное)	70	10,18	4,47	9,91	120,74	0,39
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,23	44,89	0,00
Итого			634	22,31	12,18	75,56	502,54	15,18
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *капуста белокочанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *сахар песок, *говядина 0%к)	150	9,02	12,28	11,73	194,52	10,30
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,11	0,00	9,33	37,73	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	39	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00
Итого			369	12,04	13,41	41,00	333,91	10,32
Всего				47,40	43,55	194,57	1 363,89	28,73

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.