

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 20 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	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)	150	4,62	4,64	24,61	159,07	0,40
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,48	0,06	58,77	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	35	2,60	1,00	17,81	90,76	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,33	2,47	11,40	77,74	0,43
Итого			343	9,59	14,59	53,88	386,34	0,83
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)	180	5,39	2,60	12,69	96,13	6,33
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (*картофель, *морковь, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	100/120	3,41	3,81	21,07	133,23	9,47
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное)	70	10,18	4,59	10,03	122,28	0,39
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	40	2,62	0,35	16,80	80,86	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			660	21,60	11,35	70,27	471,20	16,19
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	9,01	12,56	11,81	197,25	10,26
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	150	0,09	0,00	7,77	31,44	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	35	2,60	1,00	17,81	90,76	0,00
Итого			335	11,70	13,56	37,39	319,45	10,28
Всего				43,40	39,60	171,89	1 221,07	29,35

старшая мед. сестра _____ Выхватыв Н.В.