

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 23 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,30	8,02	22,98	189,93	0,60
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,52	4,56	22,57	150,53	0,76
2008		ПРЯНИК (пряники заварные)	29	3,28	2,61	41,69	203,46	0,00
Итого			409	14,10	15,19	87,24	543,92	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	103	0,51	0,10	10,37	44,16	2,05
Итого			103	0,51	0,10	10,37	44,16	2,05
Обед								
2012	78	СУП С ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, сметана 20% жирности, вода питьевая, яйца куриные (шт.), укроп, петрушка (зелень), лавровый лист, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,00	4,52	20,32	134,60	10,52
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина 0/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, чеснок, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	15,12	17,09	17,63	284,93	2,07
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	47	3,13	0,42	20,02	96,31	0,00
Итого			497	21,25	22,03	67,65	554,54	12,59
Ужин								
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, капуста белокачанная, соль йодированная)	130	2,64	3,69	15,66	107,42	13,69
2012	464	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ (яблоки, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	4,38	3,81	33,59	187,27	1,90
Итого			350	7,12	7,50	49,45	295,89	15,61
Всего				42,98	44,82	214,71	1 438,51	31,61

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.