

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 23 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	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *вода питьевая, *соль йодированная)	150	4,80	5,78	17,52	141,87	0,45
2008		ПРЯНИКИ (*пряники заварные)	57	3,38	2,69	42,98	209,75	0,00
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,74	3,83	18,58	124,62	0,64
Итого			357	11,92	12,30	79,08	476,24	1,09
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)	180	3,08	4,62	13,90	109,81	7,26
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (*говядина 0/0, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)	70	14,97	16,03	24,06	300,63	2,31
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,82	31,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	38	2,50	0,33	15,98	76,88	0,00
Итого			438	20,55	20,98	61,76	518,58	9,57
Ужин								
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	150	0,11	0,00	0,22	1,29	0,02
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *капуста белокочанная, *соль йодированная)	130	2,63	3,50	15,64	105,73	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	5,35	4,55	33,73	198,31	1,90
Итого			350	8,09	8,05	49,59	305,33	15,61
Всего				41,07	41,43	200,80	1 344,31	28,32

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.