

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 24 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,81	0,06	52,70	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,76	5,79	26,32	181,23	0,52
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	36	2,73	1,05	18,69	95,27	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	160	4,95	5,07	17,85	138,55	0,77
Итого			403	13,48	17,72	62,92	467,75	1,29
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (*яблоки)	98	0,39	0,39	9,59	45,98	9,78
Итого			98	0,39	0,39	9,59	45,98	9,78
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (*филе свинины 1 категории, *свекла, *капуста белокочанная, *лук репчатый, *морковь, *картофель, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 20% жирности, *вода питьевая, *соль йодированная, *чеснок)	200	5,44	8,42	9,88	137,85	7,83
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	100	3,38	5,28	20,38	143,03	9,60
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сухари панировочные, *соль йодированная)	60	9,38	6,56	9,35	134,45	0,91
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	48	3,19	0,42	20,40	98,16	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (*смородина черная, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,18	0,07	31,18	127,37	14,62
Итого			588	21,57	20,75	91,19	640,86	32,96
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ (*чай черный байховый)	273	0,09	0,00	0,18	1,10	0,02
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, *соль йодированная, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *сухари панировочные, *молоко ступенное с сахаром 8,5% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	120	4,37	6,46	33,20	208,26	0,20
Итого			393	4,46	6,46	33,38	209,36	0,22
Всего				39,90	45,32	197,08	1 363,95	44,25

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.