

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ
24 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,36	4,39	20,18	138,21	0,39
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	6,03	0,06	54,66	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	140	3,41	3,53	12,41	96,11	0,54
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	33	2,45	0,95	16,80	85,65	0,00
Итого			330	10,26	14,90	49,45	374,63	0,93
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоко)	78	0,31	0,31	7,66	36,75	7,82
Итого			78	0,31	0,31	7,66	36,75	7,82
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (филейные цыплята потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	180	6,93	9,24	8,83	147,22	7,13
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	2,70	4,10	16,33	113,40	7,69
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	80	12,29	6,76	8,55	144,72	1,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,15	0,06	22,87	93,47	11,05
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	38	2,55	0,34	16,30	78,45	0,00
Итого			528	24,62	20,50	72,88	577,26	26,87
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	5,04	6,95	33,15	215,27	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ (чай черный байховый)	231	0,08	0,00	0,16	0,92	0,02
Итого			361	5,12	6,95	33,31	216,19	0,22
Всего				40,31	42,66	163,30	1 204,83	35,84

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.