

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 25 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)	6	0,03	5,36	0,05	48,62	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,48	7,66	25,62	198,35	0,68
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	47	3,53	1,36	24,16	123,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,70	2,86	15,30	98,47	0,50
Итого			403	12,74	17,24	65,13	468,58	1,18
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (*яблоки)	88	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			88	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *крупа рисовая, *сметана 20% жирности, *говядина 1 категории, *соль йодированная)	200	8,38	10,99	18,29	206,53	7,17
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия высш.сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	150	5,63	4,26	35,94	204,78	0,00
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*говяжья печень, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, *морковь, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)	70	12,23	8,87	4,70	160,79	8,34
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	16,95	67,74	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	51	3,35	0,45	21,46	103,25	0,00
Итого			651	29,59	24,57	97,34	743,09	15,51
Ужин								
2008	151	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ (*хачапура белокочанная, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *яйца куриные (шт.), *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	130	4,42	12,09	19,87	207,37	13,21
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	250	0,08	0,00	14,44	58,04	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	47	3,53	1,36	24,16	123,14	0,00
Итого			427	8,03	13,45	58,47	388,55	13,23
Всего				50,71	55,61	229,56	1 641,58	38,72

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.