

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

25 июня 2025 г.

ЯСЛИ

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (“овсяные хлопья “геркулес”, “вода питьевая, “молоко пастер. 3,2% жирности, “соль йодированная, “сахар песок, “масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,87	5,34	19,54	146,38	0,51
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (“батон нарезной)	42	3,12	1,20	21,35	108,83	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (“масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,71	0,06	51,78	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (“вода питьевая, “чай черный байховый, “сахар песок, “молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,69	2,87	15,20	98,14	0,50
Итого			349	10,71	15,12	56,15	405,13	1,01
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)	180	9,49	10,85	16,24	201,45	6,48
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (“макаронные изделия высш сорт, “масло сладко-сливочное несоленое, “соль йодированная)	120	4,53	3,30	28,97	163,83	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)	80	12,70	9,49	4,82	168,93	8,39
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (“сухофрукты (смесь), “сахар песок, “вода питьевая)	150	0,00	0,00	11,54	46,14	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (“хлеб ржаной)	41	2,70	0,36	17,28	83,15	0,00
Итого			571	29,42	24,00	78,85	663,50	14,87
Ужин								
2008	151	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ (“халупа белокочанная, “морковь, “масло сладко-сливочное несоленое, “картофель, “яйца куриные (шт.), “сухари панировочные, “масло подсолнечное рафинированное, “соль йодированная)	110	3,85	10,37	15,07	170,05	9,42
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (“сахар песок, “чай черный байховый)	230	0,06	0,00	11,67	46,88	0,01
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (“батон нарезной)	42	3,12	1,20	21,35	108,83	0,00
Итого			382	7,03	11,57	48,09	325,76	9,43
Всего				47,51	51,04	191,71	1 435,75	34,11

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.