

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

26 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ (кукурузная крупа, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	4,13	5,99	18,22	143,93	0,55
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,46	4,51	19,00	135,52	0,76
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной)	45	3,36	1,30	22,99	117,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,95	0,07	62,99	0,00
Итого			433	11,99	18,75	60,28	459,65	1,31
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, фрикадельки котлеты потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	8,98	8,15	13,75	164,65	1,00
2008	313	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ (фрикадельки котлеты потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, батон нарезной, лук репчатый, сухари панировочные, чеснок, соль йодированная)	70	10,95	10,49	12,93	190,15	0,77
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,51	9,35	16,24	165,32	30,14
2022	к/к	НАПИТОК ВИТОШКА (напиток витошка, вода питьевая)	130	0,00	0,00	12,38	208,05	5,26
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	52	3,43	0,46	21,99	105,80	0,00
Итого			582	26,87	28,45	77,29	833,97	37,17
Ужин								
2010	22	*КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, картофель, соль йодированная)	140	3,24	6,94	17,14	144,62	7,78
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	280	1,02	0,00	12,59	54,42	0,21
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, творог 9% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная)	70	5,44	3,72	32,16	183,66	0,08
Итого			490	9,70	10,66	61,89	382,70	8,07
Всего				49,06	57,96	209,36	1 719,32	48,55

старшая мед.сестра _____ Выхватить Н.В.