

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

\_\_\_\_\_/Тихонова С.В./

## МЕНЮ

26 июня 2025 г.

### ЯСЛИ

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                   | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 37                  | КАША КУКУРУЗНАЯ<br>(кукурузная крупа, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                 | 150   | 3,10              | 4,14       | 14,11            | 106,48                                             | 0,41                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной)                                                                                                                                                                                       | 40    | 3,00              | 1,16       | 20,56            | 104,80                                             | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                     | 150   | 3,65              | 3,78       | 14,96            | 109,40                                             | 0,63                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                               | 8     | 0,04              | 6,98       | 0,07             | 63,30                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      | 348   | 9,79              | 16,06      | 49,70            | 383,98                                             | 1,04                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(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<br>(макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, фрикадельки котлеты потрош. 1 категории, соль йодированная)                                   | 180   | 11,23             | 9,60       | 16,39            | 197,40                                             | 1,17                  |
| 2008                          | 313                 | КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ<br>(фрикадельки котлеты потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, батон нарезной, лук репчатый, сухари панировочные, чеснок, соль йодированная)                          | 70    | 11,39             | 11,19      | 12,84            | 197,76                                             | 0,80                  |
| 2012                          | 336                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                         | 100   | 2,89              | 7,86       | 12,82            | 135,11                                             | 25,50                 |
| 2008                          | 396                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                              | 150   | 0,08              | 0,08       | 18,31            | 74,74                                              | 0,81                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                                                                    | 42    | 2,75              | 0,37       | 17,61            | 84,72                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      | 542   | 28,34             | 29,10      | 77,97            | 689,73                                             | 28,28                 |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 22                  | *КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, картофель, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                | 110   | 2,61              | 5,53       | 13,70            | 115,33                                             | 6,20                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                  | 230   | 0,75              | 0,00       | 8,27             | 36,04                                              | 0,15                  |
| 2012                          | 458                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(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    | 5,29              | 3,58       | 31,83            | 180,83                                             | 0,08                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      | 410   | 8,65              | 9,11       | 53,80            | 332,20                                             | 6,43                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       | 47,28             | 54,37      | 191,37           | 1 448,91                                           | 37,75                 |

старшая мед.сестра \_\_\_\_\_ Выхватыв Н.В.