

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 27 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа манная, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,42	7,84	25,01	196,81	0,81
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	9	0,05	7,52	0,07	68,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,40	1,31	23,28	118,67	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,00	4,30	16,48	121,61	0,74
Итого			434	13,87	20,97	64,84	505,29	1,55
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, *соль йодированная)	200	8,10	7,68	18,40	175,56	9,41
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	170	4,14	5,29	43,52	238,29	0,00
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное)	70	9,86	6,23	10,52	137,73	0,38
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,96	39,84	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	52	3,44	0,46	22,04	106,06	0,00
Итого			672	25,54	19,66	104,44	697,48	9,79
Ужин								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *томатная паста, *лук репчатый, *говядина б/к, *масло сладко-сливочное несоленое, *капуста белокочанная)	140	10,24	15,06	17,77	249,19	14,44
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,40	1,31	23,28	118,67	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,57	3,87	13,80	105,25	0,67
Итого			335	17,21	20,24	54,85	473,11	15,11
Всего				57,12	60,97	234,23	1 718,88	28,45

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.