

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ 27 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупка манная, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,82	5,64	18,63	144,99	0,61
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	7,93	0,08	71,92	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,58	3,86	13,65	104,65	0,67
Итого			350	11,45	18,59	52,92	426,36	1,28
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)	180	8,52	7,69	13,24	156,68	6,90
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (*крупка рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	140	2,61	3,14	27,39	148,25	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,32	25,31	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	42	2,75	0,37	17,61	84,72	0,00
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное)	80	11,26	6,48	10,45	145,46	0,44
Итого			592	25,14	17,68	75,01	560,42	7,34
Ужин								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *говядина ФК, *масло сладко-сливочное несоленое, *капуста белокочанная, *соль йодированная)	120	8,71	11,42	10,88	181,85	8,77
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,58	3,86	13,65	104,65	0,67
Итого			310	15,29	16,44	45,09	391,30	9,44
Всего				52,38	52,81	183,12	1 421,08	20,06

старшая мед.сестра _____ Выхватыв Н.В.