

Утверждаю

Заведующая
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

_____/Тихонова С.В./

МЕНЮ

30 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,08	6,10	32,40	205,54	0,55
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,22	4,21	22,21	144,60	0,70
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	35	2,60	3,39	25,75	144,34	0,00
Итого			415	11,90	13,70	80,36	494,48	1,25
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	103	0,52	0,10	10,45	44,49	2,07
Итого			103	0,52	0,10	10,45	44,49	2,07
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности, говядина 0/к, соль йодированная, укроп, петрушка (зелень))	200	6,43	7,95	13,30	151,52	11,11
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,41	5,24	20,10	141,73	9,42
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, батон нарезной, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	100	12,91	5,15	7,99	130,37	0,92
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	13,92	55,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной)	57	3,77	0,50	24,11	116,00	0,00
Итого			647	26,52	18,84	79,42	595,26	21,45
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло яблочное, джем, яйца куриные (шт.))	120	8,02	8,81	59,99	348,43	4,55
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,03	0,00	0,05	0,30	0,00
Итого			300	8,05	8,81	60,04	348,73	4,55
Всего				46,99	41,45	230,27	1 482,96	29,32

старшая мед.сестра _____ Выхватый Н.В.