

Утверждаю

И.О. заведующей  
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"  
\_\_\_\_\_ /Тихонова С.В./

## МЕНЮ

2 апреля 2024 г.

### сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,64	6,31	25,81	183,29	0,51
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	7,01	0,07	63,58	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*Батон нарезной)	46	3,44	1,33	23,58	120,19	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	160	4,78	4,92	18,01	136,96	0,75
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	16	4,11	4,19	0,00	55,02	0,11
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>18,01</b>	<b>23,76</b>	<b>67,47</b>	<b>559,04</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		МАНДАРИН (*мандарин)	88	0,70	0,18	6,59	33,39	33,39
<b>Итого</b>			<b>88</b>	<b>0,70</b>	<b>0,18</b>	<b>6,59</b>	<b>33,39</b>	<b>33,39</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (*говядина 1 категории, *свекла, *капуста белокочанная, *лук репчатый, *морковь, *картофель, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 20% жирности, *вода питьевая, *соль йодированная, *чеснок)	200	6,86	9,12	7,40	139,87	6,48
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)		1,47	5,53	4,88	75,52	1,78
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сухари панировочные, *соль йодированная)	70	10,63	6,72	9,98	143,41	0,92
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	49	3,22	0,43	20,59	99,07	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ (*смородина черная, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,21	0,08	28,46	116,89	16,95
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>22,39</b>	<b>21,88</b>	<b>71,31</b>	<b>574,76</b>	<b>26,13</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	159	5,40	5,96	8,75	111,70	1,00
<b>Итого</b>			<b>159</b>	<b>5,40</b>	<b>5,96</b>	<b>8,75</b>	<b>111,70</b>	<b>1,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% жирности, *соль йодированная, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *сухари панировочные, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	120	4,18	6,73	32,53	207,43	0,18
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,06	0,00	9,57	38,45	0,01
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>4,24</b>	<b>6,73</b>	<b>42,10</b>	<b>245,88</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего</b>				<b>50,74</b>	<b>58,51</b>	<b>196,22</b>	<b>1 524,77</b>	<b>62,08</b>

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