

Утверждаю

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

## МЕНЮ

3 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,27	6,58	20,71	163,95	0,54
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,39	1,31	23,25	118,52	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	190	0,09	0,00	10,42	42,03	0,02
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,19	0,06	56,10	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (*яйца куриные (шт.))	1900	5,92	5,35	0,33	73,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>2343</b>	<b>14,71</b>	<b>19,43</b>	<b>54,77</b>	<b>453,72</b>	<b>0,56</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *крупа рисовая, *сметана 20% жирности, *говядина 1 категории, *соль йодированная)	200	7,49	10,45	17,16	193,36	6,56
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия высш. сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	150	5,53	4,37	35,37	203,07	0,00
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*товьякля печен, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *морковь, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)	70	11,72	9,35	4,76	162,94	8,18
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	12,33	49,29	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	47	3,12	0,41	19,98	96,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>647</b>	<b>27,86</b>	<b>24,58</b>	<b>89,60</b>	<b>704,81</b>	<b>14,74</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,17	0,02	24,08	100,42	3,12
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>	<b>24,08</b>	<b>100,42</b>	<b>3,12</b>
<b>Ужин</b>								
2008	151	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ (*халуста белокочанная, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *яйца куриные (шт.), *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	140	4,23	13,59	20,30	221,66	12,91
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	190	0,09	0,00	10,42	42,03	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,39	1,31	23,25	118,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>7,71</b>	<b>14,90</b>	<b>53,97</b>	<b>382,21</b>	<b>12,93</b>
<b>Всего</b>				<b>50,45</b>	<b>58,93</b>	<b>222,42</b>	<b>1 641,16</b>	<b>31,35</b>

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