

Утверждаю

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

## МЕНЮ

3 апреля 2024 г.

### ЯСЛИ

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)	150	3,97	4,81	15,57	121,95	0,40
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	160	0,05	0,00	8,58	34,46	0,01
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.))	1584	4,96	4,49	0,27	61,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>1942</b>	<b>12,02</b>	<b>16,65</b>	<b>45,04</b>	<b>378,59</b>	<b>0,41</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)	180	6,75	9,04	15,62	171,67	5,91
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия высш. сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	120	4,42	3,52	28,24	162,46	0,00
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*товьякля печень, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *морковь, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)	70	12,53	10,43	4,98	176,87	8,18
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,47	33,86	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
<b>Итого</b>			<b>558</b>	<b>26,18</b>	<b>23,32</b>	<b>73,21</b>	<b>621,35</b>	<b>14,09</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,12	0,01	17,36	72,32	2,22
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>17,36</b>	<b>72,32</b>	<b>2,22</b>
<b>Ужин</b>								
2008	151	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ (*халуста белокочанная, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *яйца куриные (шт.), *сухари лангировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	110	3,97	11,63	15,11	181,93	9,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	160	0,05	0,00	8,58	34,46	0,01
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>7,02</b>	<b>12,79</b>	<b>44,25</b>	<b>321,19</b>	<b>9,21</b>
<b>Всего</b>				<b>45,34</b>	<b>52,77</b>	<b>179,86</b>	<b>1 393,45</b>	<b>25,93</b>

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