

Утверждаю

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

## МЕНЮ 19 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа манная, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,88	4,54	17,53	126,59	0,42
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	9	0,04	7,30	0,07	66,17	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*Батон нарезной)	42	3,12	1,20	21,35	108,83	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,50	2,70	11,54	81,04	0,46
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	12	3,09	3,15	0,00	41,40	0,08
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>12,63</b>	<b>18,89</b>	<b>50,49</b>	<b>424,03</b>	<b>0,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,33	43,99	2,05
<b>Итого</b>			<b>102</b>	<b>0,51</b>	<b>0,10</b>	<b>10,33</b>	<b>43,99</b>	<b>2,05</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *говядина 1 категории, *соль йодированная)	180	6,46	5,89	13,68	133,79	6,83
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (*рыба хек, филе, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *сахар песок, *соль йодированная)	60	13,24	6,56	5,40	134,17	1,96
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	120	2,38	3,11	24,93	137,18	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,96	23,81	0,00
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	36	2,37	0,31	15,16	72,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>24,45</b>	<b>15,87</b>	<b>65,13</b>	<b>501,90</b>	<b>8,79</b>
<b>Полдник</b>								
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ (*вишня, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	150	0,09	0,02	16,78	68,20	0,70
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>16,78</b>	<b>68,20</b>	<b>0,70</b>
<b>Ужин</b>								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *говядина 0/к, *масло сладко-сливочное несоленое, *халупа белокожаная, *соль йодированная)	100	7,04	9,70	10,70	159,02	8,84
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,06	0,00	7,58	30,51	0,01
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*Батон нарезной)	42	3,12	1,20	21,35	108,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>282</b>	<b>10,22</b>	<b>10,90</b>	<b>39,63</b>	<b>298,36</b>	<b>8,85</b>
<b>Всего</b>				<b>47,90</b>	<b>45,78</b>	<b>182,36</b>	<b>1 336,48</b>	<b>21,35</b>

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