

Утверждаю

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

МЕНЮ 27 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ <small>(*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *вода питьевая, *соль йодированная)</small> | 200 | 6,26 | 7,24 | 22,46 | 180,82 | 0,58 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>(*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)</small> | 180 | 4,45 | 4,44 | 20,43 | 140,56 | 0,74 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сладко-сливочное несоленое)</small> | 7 | 0,04 | 6,08 | 0,06 | 55,11 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*батон нарезной)</small> | 46 | 3,41 | 1,32 | 23,40 | 119,28 | 0,00 |
| Итого | | | 433 | 14,16 | 19,08 | 66,35 | 495,77 | 1,32 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(*сок яблочный)</small> | 104 | 0,52 | 0,10 | 10,52 | 44,79 | 2,08 |
| Итого | | | 104 | 0,52 | 0,10 | 10,52 | 44,79 | 2,08 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 78 | СУП С ЯЙЦОМ <small>(*картофель, *морковь, *лук репчатый, *сметана 20% жирности, *вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * укроп, петрушка (зелень), *лавровый лист, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *бройлеры цыплята потрош. 1 категории)</small> | 200 | 10,75 | 12,55 | 13,64 | 211,25 | 7,29 |
| 2008 | 285 | "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ <small>(*говядина 0/к, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *чеснок, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)</small> | 90 | 16,18 | 17,71 | 19,93 | 304,06 | 2,22 |
| 2012 | | КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) <small>(*кукуруза консервы)</small> | 18 | 0,57 | 0,04 | 1,19 | 7,36 | 0,76 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)</small> | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,15 | 32,59 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*хлеб ржаной)</small> | 43 | 2,87 | 0,38 | 18,37 | 88,38 | 0,00 |
| Итого | | | 531 | 30,37 | 30,68 | 61,28 | 643,64 | 10,27 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 124 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ <small>(*картофель, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)</small> | 120 | 3,60 | 8,28 | 17,09 | 157,95 | 7,44 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*сахар песок, *чай черный байховый)</small> | 150 | 0,08 | 0,00 | 8,32 | 33,60 | 0,02 |
| 2012 | 464 | ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ <small>(*яблоки, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *дрожжи, *масло сладко-сливочное несоленое)</small> | 80 | 4,42 | 5,30 | 38,10 | 219,03 | 2,15 |
| Итого | | | 350 | 8,10 | 13,58 | 63,51 | 410,58 | 9,61 |
| Всего | | | | 53,15 | 63,44 | 201,66 | 1 594,78 | 23,28 |

старшая мед. сестра _____ Выхватывъ Н.В.