

Утверждаю

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

## МЕНЮ 27 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 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>	150	4,73	5,92	16,83	139,97	0,44
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>(*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)</small>	150	3,70	3,72	16,87	116,59	0,62
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*батон нарезной)</small>	41	3,06	1,18	20,99	106,97	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сладко-сливочное несоленое)</small>	7	0,04	6,19	0,06	56,08	0,00
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>11,53</b>	<b>17,01</b>	<b>54,75</b>	<b>419,61</b>	<b>1,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(*сок яблочный)</small>	104	0,52	0,10	10,52	44,79	2,08
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>0,52</b>	<b>0,10</b>	<b>10,52</b>	<b>44,79</b>	<b>2,08</b>
<b>Обед</b>								
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>	180	7,27	9,04	9,49	148,72	5,74
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ <small>(*говядина 0/к, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)</small>	100	15,44	18,07	19,67	303,30	2,08
2012		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) <small>(*кукуруза консервы)</small>	19	0,58	0,04	1,21	7,47	0,77
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)</small>	150	0,00	0,00	6,45	25,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(*хлеб ржаной)</small>	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>484</b>	<b>25,61</b>	<b>27,46</b>	<b>51,66</b>	<b>556,67</b>	<b>8,59</b>
<b>Ужин</b>								
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ <small>(*картофель, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)</small>	110	2,81	5,81	13,52	118,12	5,94
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*сахар песок, *чай черный байховый)</small>	130	0,07	0,00	6,59	26,59	0,01
2012	464	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ <small>(*яблоки, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *дрожжи, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	90	5,09	6,00	38,15	227,93	2,16
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>7,97</b>	<b>11,81</b>	<b>58,26</b>	<b>372,64</b>	<b>8,11</b>
<b>Всего</b>				<b>45,63</b>	<b>56,38</b>	<b>175,19</b>	<b>1 393,71</b>	<b>19,84</b>

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