

Утверждаю

И.О. заведующей  
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

\_\_\_\_\_ /Тихонова С.В./

## МЕНЮ 15 апреля 2024 г.

### ЯСЛИ

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *вода питьевая, *соль йодированная)	150	4,63	5,09	16,85	132,22	0,41
2008	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	150	3,49	3,50	16,84	113,69	0,59
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт, *вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>10,37</b>	<b>11,53</b>	<b>56,01</b>	<b>371,01</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СУП С ЯЙЦОМ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная 20% жирности, *вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *укроп, петрушка (зелень), *лавровый лист, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	180	2,11	4,71	12,39	100,81	6,45
2008	285	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (*говядина 0/0, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная)	100	14,88	16,95	19,53	290,50	2,20
2012		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (*кукуруза консервы)	18	0,57	0,04	1,20	7,37	0,76
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,57	26,27	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>20,21</b>	<b>22,05</b>	<b>56,65</b>	<b>506,53</b>	<b>9,41</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,41	4,87	7,16	91,36	0,82
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,41</b>	<b>4,87</b>	<b>7,16</b>	<b>91,36</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>								
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (*картофель, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110	3,22	5,56	17,50	133,40	7,99
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	130	0,06	0,00	6,69	26,96	0,01
2012	464	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ (*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)	70	4,19	5,25	35,39	206,38	1,80
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>7,47</b>	<b>10,81</b>	<b>59,58</b>	<b>366,74</b>	<b>9,80</b>
<b>Всего</b>				<b>42,96</b>	<b>49,36</b>	<b>189,50</b>	<b>1 378,64</b>	<b>23,03</b>

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