

Утверждаю

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

## МЕНЮ 5 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа манная, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,70	4,11	16,43	117,61	0,42
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,75	0,07	61,19	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	2,97	1,15	20,33	103,61	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,46	2,66	11,49	80,31	0,45
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	11	2,74	2,79	0,00	36,68	0,07
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>11,91</b>	<b>17,46</b>	<b>48,32</b>	<b>399,40</b>	<b>0,94</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	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *говядина 1 категории, *соль йодированная)	180	5,64	4,59	13,42	117,72	6,70
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (*рыба хек филе, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *сахар песок, *соль йодированная)	60	13,29	5,20	6,57	127,24	3,02
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	120	2,41	2,88	25,26	136,59	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,16	24,63	0,00
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	38	2,53	0,34	16,19	77,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>23,87</b>	<b>13,01</b>	<b>67,60</b>	<b>484,06</b>	<b>9,72</b>
<b>Полдник</b>								
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ (*вишня, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	150	0,12	0,03	15,88	64,92	0,92
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>15,88</b>	<b>64,92</b>	<b>0,92</b>
<b>Ужин</b>								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *говядина 0,к, *масло сладко-сливочное несоленое, *квашеная капуста, *соль йодированная)	110	8,30	9,94	10,69	165,97	8,51
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	140	0,05	0,00	7,59	30,55	0,01
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	40	2,97	1,15	20,33	103,61	0,00
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>11,32</b>	<b>11,09</b>	<b>38,61</b>	<b>300,13</b>	<b>8,52</b>
<b>Всего</b>				<b>47,72</b>	<b>41,69</b>	<b>180,51</b>	<b>1 291,51</b>	<b>22,10</b>

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