

Утверждаю

И.О. заведующей  
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

\_\_\_\_\_ Тихонова С.В./

**МЕНЮ**  
11 апреля 2024 г.

**сад**

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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (*крупа ячневая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3.2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,29	6,65	20,47	163,85	0,65
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,98	0,07	63,30	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3.2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,21	4,30	18,03	128,67	0,72
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	37	2,74	1,06	18,78	95,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12,28</b>	<b>18,99</b>	<b>57,35</b>	<b>451,55</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	60	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ (*свекла, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *вода питьевая, *картофель, *лук репчатый, *сахар песок, *бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *сметана 20% жирности, *лимонная кислота, *соль йодированная, *чеснок, *томатная паста)	240	11,62	14,58	14,15	235,12	6,34
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (*бройлеры цыплята потрош. 1 категории, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *морковь, *крупа рисовая)	160	11,32	10,67	28,08	254,14	1,15
2022	к/к	кисель ВИТОШКА (*кисель витошка, *вода питьевая)	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>578</b>	<b>26,12</b>	<b>25,67</b>	<b>62,58</b>	<b>587,16</b>	<b>7,49</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3.2% жирности)	177	5,24	5,78	8,50	108,45	0,97
<b>Итого</b>			<b>177</b>	<b>5,24</b>	<b>5,78</b>	<b>8,50</b>	<b>108,45</b>	<b>0,97</b>
<b>Ужин</b>								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия высш. сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	120	4,36	4,61	27,74	170,00	0,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *лук репчатый, *соль йодированная, *говядина б.к, *томатная паста)	90	10,53	12,66	3,00	168,01	0,59
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	200	0,10	0,00	12,86	51,83	0,02
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3.2% жирности, *сахар песок, *творог 9% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *дрожжи, *соль йодированная)	90	5,62	3,39	34,59	191,08	0,08
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>20,61</b>	<b>20,66</b>	<b>78,19</b>	<b>580,92</b>	<b>0,69</b>
<b>Всего</b>				<b>64,75</b>	<b>71,20</b>	<b>216,52</b>	<b>1 771,08</b>	<b>12,52</b>

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