

Утверждаю

И.О. заведующей  
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

Тихонова С.В./

## МЕНЮ 15 апреля 2024 г.

### сад

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| к/к               | к/к           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ<br>(*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *вода питьевая, *соль йодированная)  | 200        | 6,10              | 6,98         | 22,30         | 177,16                        | 0,55           |
| к/к               | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)   | 180        | 4,22              | 4,18         | 19,94         | 135,34                        | 0,70           |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(*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>410</b> | <b>12,57</b>      | <b>14,10</b> | <b>64,56</b>  | <b>437,60</b>                 | <b>1,25</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(*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<br>(*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная 20% жирности, *вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *укроп, петрушка (зелень), *лавровый лист, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)   | 200        | 2,73              | 5,57         | 18,15         | 134,21                        | 9,00           |
| 2008              | 285           | "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ<br>(*говядина 0/0, *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) | 90         | 16,65             | 18,52        | 19,69         | 312,29                        | 2,23           |
| 2012              |               | КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(*кукуруза консервы)  | 18         | 0,57              | 0,04         | 1,20          | 7,39                          | 0,76           |
| к/к               | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)   | 180        | 0,00              | 0,00         | 8,21          | 32,79                         | 0,00           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(*хлеб ржаной)   | 50         | 3,31              | 0,44         | 21,20         | 101,98                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>538</b> | <b>23,26</b>      | <b>24,57</b> | <b>68,45</b>  | <b>588,66</b>                 | <b>11,99</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2010              | 102           | *МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности)   | 180        | 5,31              | 5,85         | 8,59          | 109,72                        | 0,98           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>180</b> | <b>5,31</b>       | <b>5,85</b>  | <b>8,59</b>   | <b>109,72</b>                 | <b>0,98</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 124           | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ<br>(*картофель, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)   | 140        | 4,13              | 8,28         | 21,99         | 179,67                        | 9,99           |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*сахар песок, *чай черный байховый)  | 150        | 0,08              | 0,00         | 8,37          | 33,72                         | 0,02           |
| 2012              | 464           | ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ<br>(*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)                                       | 70         | 4,24              | 5,31         | 35,41         | 207,38                        | 1,80           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>360</b> | <b>8,45</b>       | <b>13,59</b> | <b>65,77</b>  | <b>420,77</b>                 | <b>11,81</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>50,09</b>      | <b>58,21</b> | <b>217,47</b> | <b>1 599,75</b>               | <b>28,03</b>   |

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