

Утверждаю

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

## МЕНЮ 5 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупка манная, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,87	5,79	21,27	156,82	0,56
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,39	0,06	57,97	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,35	1,29	22,94	116,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	13,58	92,64	0,52
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр костромской)	14	3,64	3,71	0,00	48,72	0,10
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>14,66</b>	<b>20,14</b>	<b>57,85</b>	<b>473,07</b>	<b>1,18</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)	200	7,22	6,19	18,68	159,55	9,31
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (*крупка рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	150	3,74	4,43	39,30	212,04	0,00
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (*рыба хек филе, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *сахар песок, *соль йодированная)	60	15,24	6,08	7,19	145,23	2,33
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,08	36,29	0,00
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	48	3,14	0,42	20,14	96,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>638</b>	<b>29,34</b>	<b>17,12</b>	<b>94,39</b>	<b>649,99</b>	<b>11,64</b>
<b>Полдник</b>								
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ (*вишня, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,12	0,03	21,12	85,85	0,90
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>21,12</b>	<b>85,85</b>	<b>0,90</b>
<b>Ужин</b>								
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *томатная паста, *лук репчатый, *говядина б/к, *масло сладко-сливочное несоленое, *халуста белокочанная)	120	10,20	13,08	17,15	228,52	13,65
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	170	0,08	0,00	9,24	37,25	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной)	45	3,35	1,29	22,94	116,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>13,63</b>	<b>14,37</b>	<b>49,33</b>	<b>382,69</b>	<b>13,67</b>
<b>Всего</b>				<b>58,25</b>	<b>51,76</b>	<b>232,79</b>	<b>1 634,60</b>	<b>29,39</b>

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