

Утверждаю

И.О. заведующей  
МДОУ №21 "ЛАСТОЧКА"

\_\_\_\_\_ Тихонова С.В./

## МЕНЮ 8 апреля 2024 г.

### сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (*крупа рисовая, *вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,86	7,64	27,49	198,92	0,57
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, *вода питьевая)	180	4,21	4,29	17,62	126,92	0,72
2008		ПРЯНИКИ (*пряники заварные)	27	1,57	1,25	19,90	97,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>10,64</b>	<b>13,18</b>	<b>65,01</b>	<b>422,97</b>	<b>1,29</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>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 20% жирности, *говядина 1 категории, *соль йодированная, *укроп, петрушка (зелень))	200	10,62	10,63	14,17	195,90	10,39
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110	3,66	8,46	21,77	178,45	10,22
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*рыба минтай филе, *батон нарезной, *вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное)	80	10,19	4,05	9,51	115,30	0,40
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,58	38,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб ржаной)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (*горошек зеленый консервы)	21	0,66	0,04	1,40	8,57	0,88
<b>Итого</b>			<b>641</b>	<b>28,44</b>	<b>23,62</b>	<b>77,63</b>	<b>638,52</b>	<b>21,89</b>
<b>Полдник</b>								
		СНЕЖОК (*снежок)	167	4,50	1,67	20,33	109,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>167</b>	<b>4,50</b>	<b>1,67</b>	<b>20,33</b>	<b>109,33</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ (*мука пшеничная высш. сорт, *дрожжи, *сахар песок, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *повидло яблочное, *джем, *яйца куриные (шт.))	120	8,34	6,28	68,67	362,13	4,42
2012	391	ЧАЙ (*чай черный байховый, *вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,94	0,02
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>8,42</b>	<b>6,28</b>	<b>68,83</b>	<b>363,07</b>	<b>4,44</b>
<b>Всего</b>				<b>52,50</b>	<b>44,85</b>	<b>241,90</b>	<b>1 576,89</b>	<b>29,62</b>

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