

Утверждаю

И.О. заведующей  
МДОУ №21 "ПЛОТЧКА"

\_\_\_\_\_/Тихонова С.В./

**МЕНЮ**  
9 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>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 93            | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)   | 200        | 5,82              | 6,45         | 19,92         | 162,36                        | 0,75          |
| 2008              |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(*батон нарезной)  | 45         | 3,39              | 1,31         | 23,24         | 118,46                        | 0,00          |
| 2012              |               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)  | 9          | 0,04              | 7,20         | 0,07          | 65,25                         | 0,00          |
| к/к               | к/к           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)   | 160        | 4,80              | 4,97         | 18,57         | 139,76                        | 0,76          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>414</b> | <b>14,05</b>      | <b>19,93</b> | <b>61,80</b>  | <b>485,83</b>                 | <b>1,51</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              |               | МАНДАРИН<br>(*мандалин)  | 96         | 0,77              | 0,19         | 7,22          | 36,59                         | 36,59         |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>96</b>  | <b>0,77</b>       | <b>0,19</b>  | <b>7,22</b>   | <b>36,59</b>                  | <b>36,59</b>  |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 81            | СУП ГОРОХОВЫЙ<br>(*картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, торох лущеный, товадина 1 категории, *соль йодированная)  | 200        | 14,47             | 10,86        | 17,03         | 223,85                        | 3,90          |
| 2008              | 283           | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(*говядина 0к, *батон нарезной, лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сухари панировочные, чеснок)  | 70         | 10,18             | 11,80        | 12,67         | 197,73                        | 0,77          |
| 2008              | 351           | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(*картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *торошек зеленый консервы) | 130        | 3,77              | 9,10         | 21,52         | 184,58                        | 17,44         |
| 2012              | 378           | КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ<br>(*смородина черная, *вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)  | 180        | 0,17              | 0,07         | 24,44         | 100,25                        | 13,84         |
| 2008              | к/к           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(*хлеб ржаной)   | 55         | 3,62              | 0,48         | 23,18         | 111,53                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>635</b> | <b>32,21</b>      | <b>32,31</b> | <b>98,84</b>  | <b>817,94</b>                 | <b>35,95</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности)   | 162        | 4,56              | 5,02         | 7,38          | 94,27                         | 0,84          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>162</b> | <b>4,56</b>       | <b>5,02</b>  | <b>7,38</b>   | <b>94,27</b>                  | <b>0,84</b>   |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 221           | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ<br>(*творог 9% жирности, *мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)                    | 100/20     | 4,41              | 7,39         | 41,27         | 249,40                        | 0,13          |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ<br>(*чай черный байховый)  | 180        | 0,08              | 0,00         | 0,16          | 0,96                          | 0,02          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>300</b> | <b>4,49</b>       | <b>7,39</b>  | <b>41,43</b>  | <b>250,36</b>                 | <b>0,15</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>56,08</b>      | <b>64,84</b> | <b>216,67</b> | <b>1 684,99</b>               | <b>75,04</b>  |

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