

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 19  
С.Б.Белухина

**МЕНЮ**  
**15.05.2024г.**

№ технол огичес кой карты	Наименование блюда	1-3х лет						3-8 ми лет					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
	<b>Завтрак:</b>												
№ 142	Каша молочная пшённая жидкая	150	11,099	10,408	10,604	261,2	0,385	200	13,776	13,908	12,006	284,6	0,125
№ 129	Какао с молоком	180	2,12	2,66	11,18	53,34	1,1	200	3,12	2,66	12,18	63,34	1,3
№ 130	Бутерброд с маслом	35	2,142	5,608	12,7925	119	0	45	2,754	8,09	14,4405	125,436	0
		<b>365</b>	<b>15,361</b>	<b>18,676</b>	<b>34,5765</b>	<b>433,54</b>	<b>1,485</b>	<b>445</b>	<b>19,65</b>	<b>24,658</b>	<b>38,6265</b>	<b>473,376</b>	<b>1,425</b>
						<b>20%</b>						<b>20%</b>	
	<b>Второй завтрак</b>												
	Сок	150				66	3	200				88	4
		<b>150</b>				<b>66</b>	<b>3</b>	<b>200</b>				<b>88</b>	<b>4</b>
						<b>5%</b>						<b>5%</b>	
	<b>Обед:</b>												
№ 76	Салат из редьки.	15	0,114	0,214	0,357	9,17	15,56	20	0,113	0,404	0,557	14,428	18,84
№76/01	Салат из свежих огурцов	15	0,104	0,114	0,257	3,19	4,049	20	0,113	0,228	0,504	6,38	5,1
№ 133	Суп с рыбными консервами	150	3,025	1,65	14,17	37,39	5,46	200	4,9	2,2	20,03	84,42	6,78
№ 134	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,84	5,784	42,94	216,408	0	130	5,55	7,23	61,175	270,51	0
№45	Печень говяжья по - строгановски	60	5,64	3,333	12,13	85,906	0,302	70	6,51	4,624	14,04	95,208	0,413
№ 137	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,15	0,15	16,562	73,22	4,828	180	0,2	0,2	23,71	98,96	5,056
№ 138	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	0,36	54,3	0	50	2,64	0,48	0,48	72,4	0
		<b>540</b>	<b>14,853</b>	<b>11,605</b>	<b>86,776</b>	<b>479,584</b>	<b>30,199</b>	<b>670</b>	<b>20,026</b>	<b>15,366</b>	<b>120,496</b>	<b>642,306</b>	<b>36,189</b>
						<b>35%</b>						<b>35%</b>	
	<b>Полдник:</b>												
№ 139	Молоко кипяченое	180	5,41	4,682	9,09	102,006	7,006	200	6,1	5,44	10,1	113,01	7,74
№ 140	Булочка дорожная	50	2,225	5,04	19,04	140,04	0,17	60	3,001	5,6	19,01	140,77	0,17
		<b>230</b>	<b>7,635</b>	<b>9,722</b>	<b>28,13</b>	<b>242,046</b>	<b>7,176</b>	<b>260</b>	<b>9,101</b>	<b>11,04</b>	<b>29,11</b>	<b>253,78</b>	<b>7,91</b>
						<b>15%</b>						<b>15%</b>	
	<b>Ужин:</b>												
т/к 127	Вареники ленивые.	120	1,89	5,5	30,001	122,485	2,105	150	2,08	7,36	42,18	276,98	1,62
№ 51	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом	200	0,06	0,09	11,2	45,56	4,14	200	0,06	0,09	11,2	45,56	3,14
№ 128	Соус сметано - масляный.	50	1,08	1,6	0,18	13	0	60	1,08	1,6	0,18	13	0
№ 52	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,032	12,51	64,02	0	50	2,3	0,259	19,4	95,03	0
		<b>400</b>	<b>4,19</b>	<b>7,222</b>	<b>53,891</b>	<b>245,065</b>	<b>6,245</b>	<b>460</b>	<b>5,52</b>	<b>9,309</b>	<b>72,96</b>	<b>430,57</b>	<b>4,76</b>
						<b>25%</b>						<b>25%</b>	
<b>за день</b>		<b>1685</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>	<b>1835</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>50</b>

