

**Утверждаю**  
Заведующий МАДОУ № 19  
С.Б.Белухина

**МЕНЮ**  
**27.04.2024.**

№ технологической карты	Наименование блюда	1-3х лет											3-8 ми лет											
		Выход	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Са	Р	Mg	Fe	К	F	Выход	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Са	Р	Mg	Fe	К	F	
	<b>Завтрак:</b>																							
№ 92	Каша "Дружба"	150	0,06	0,15	0,03	0,0259	154	218	15,3	0,195	32,2	0,485	200	0,07	0,2	0,040	0,0259	212	219,2	43,1	0,075	34,7	0,848	
№ 3	Какао с молоком сгущенным	180	0,054	0,162	0,02	0,032	138	122	14,2	0,5	50,5	0	200	0,064	0,08	0,02	0,032	140,94	125	51,3	0,12	60	0	
№ 94	Бутерброд с маслом	35	0,042	0,028	0,04	0,023	8	29,5	8,6	0,5425	37,5	0	45	0,004	0,036	0,05	0,023	10,463	32,7	17,1	0,2425	39,3	0	
		<b>365</b>	<b>0,156</b>	<b>0,34</b>	<b>0,09</b>	<b>0,0809</b>	<b>300</b>	<b>369,5</b>	<b>38,1</b>	<b>1,2375</b>	<b>120,2</b>	<b>0,485</b>	<b>445</b>	<b>0,138</b>	<b>0,316</b>	<b>0,11</b>	<b>0,0809</b>	<b>363,403</b>	<b>376,9</b>	<b>111,5</b>	<b>0,4375</b>	<b>134</b>	<b>0,848</b>	
	<b>Второй завтрак:</b>																							
	Сок	150	0,015	0,015	248	0	10,5	10,5	6	1,1	51	0	200	0,016	0,02	281,6	0	11,1	12	8	2,1	57	0	
		<b>150</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>248</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>1,1</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>200</b>	<b>0,016</b>	<b>0,02</b>	<b>281,6</b>	<b>0</b>	<b>11,1</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>2,1</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед:</b>																							
т/к № 22	Салат из свежих огурцов.	40	0,3	0,221	102	0	3,35	10	2,294	0,189	20,5	0	40	0,3	0,321	109	0	3,35	10	2,294	0,089	20,5	0,189	
т/к № 6	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,06	0,045	0,894	0,2659	8,87	0	0	0,6	0	0,56	180	0,07	0,06	1,23	0,2659	9,80	0	0	0,6	0	0,67	
198/01	Пюре картофельное	110	0,02	0,023	0,213	2,025	56,10	2,04	0,21	0,001	1,25	0,113	130	0,03		0,028	3,0245	58,30	3,15	2,156	0,002	6,175	0,115	
№ 198	Гуляш из мяса	60	0,02	0,144	0,032	0,695	60	201	44,1	1,53	111	0,0025	70	0,03	0,02	0,04	0,695	65	262	55,1	1,63	134	0,005	
т/к № 11	Компот из свежих плодов	150	0	0	0	0,498	28,24	2,20	1,80	0,47	55,9	0,014	200	0	0	0	0,498	30,01	2,48	1,97	0,47	125,2	0,017	
№ 101	Хлеб ржаной	40	0,072	0,032	0	0,0125	14	0	0	1,56	0	0	50	0,09	0,04	0	0,0125	15,50	0	0	1,56	0	0	
		<b>510</b>	<b>0,34</b>	<b>0,244</b>	<b>103,139</b>	<b>3,4964</b>	<b>170,56</b>	<b>215,24</b>	<b>4,304</b>	<b>3,28</b>	<b>132,75</b>	<b>0,6895</b>	<b>670</b>	<b>0,43</b>	<b>0,321</b>	<b>110,26</b>	<b>4,4959</b>	<b>181,96</b>	<b>277,63</b>	<b>6,42</b>	<b>3,281</b>	<b>285,875</b>	<b>0,996</b>	
	<b>Полдник</b>																							
№ 157	Молоко кипяченое	150	0,14	0,225	56	2,3698	206	0	0	0,15	0	0,024	200	0,15	0,27	61	3,3698	216	0	0	0,15	0	0,034	
№ 103	Будочка домашняя.	50	0,06	0,03	32	2,06	12,9	65	13,7	0,65	52,6	0	60	0,06	0,012	34	2,06	13,9	75	33,2	0,65	73,6	0	
		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,255</b>	<b>88</b>	<b>4,4298</b>	<b>218,9</b>	<b>65</b>	<b>13,7</b>	<b>0,8</b>	<b>52,6</b>	<b>0,024</b>	<b>260</b>	<b>0,21</b>	<b>0,282</b>	<b>95</b>	<b>5,4298</b>	<b>229,9</b>	<b>75</b>	<b>33,2</b>	<b>0,8</b>	<b>73,6</b>	<b>0,034</b>	
	<b>Ужин:</b>																							
№ 2	Макаронные изделия отварные с маслом	120	0,013	0,052	0,013	0	4,06	36,1	15,4	0,962	26,2	0,041	150	0,014	0,076	0,015	0	4,68	54	38,2	0,662	30,2	0,067	
т/к № 2/01	Печень тертая	60	0,12	0,012	0	2,098	37	0	0	1,9	0	0	70	0,12	0,019	0	0,098	40	0	0	2,7	0	0	
№ 35	Чай с сахаром	200	0	0	11	0	59,2	3,65	2,02	0,288	17,6	0,189	200	0	0	13	0	68,6	4,06	2,24	0,288	19,5	0,221	
№ 107	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	
		<b>410</b>	<b>0,133</b>	<b>0,064</b>	<b>11,013</b>	<b>2,108</b>	<b>100,26</b>	<b>39,75</b>	<b>17,42</b>	<b>3,15</b>	<b>43,8</b>	<b>0,23</b>	<b>460</b>	<b>0,134</b>	<b>0,095</b>	<b>13,015</b>	<b>0,108</b>	<b>113,28</b>	<b>58,06</b>	<b>40,44</b>	<b>3,65</b>	<b>49,7</b>	<b>0,288</b>	
<b>за день</b>		<b>1485</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>450</b>	<b>10</b>	<b>800</b>	<b>700</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>400</b>	<b>1,4</b>	<b>2035,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>900</b>	<b>800</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>600</b>	<b>2</b>	