

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

1 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	11,46	16,07	2,44	197,56	0,08
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ** (горошек зеленый консервы)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	190	0,06	0,00	8,45	34,00	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			400	15,61	16,38	29,72	325,89	2,49
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2016	55	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	1,51	2,98	7,73	65,44	4,33
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	1,74	4,56	12,01	98,75	4,83
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	200	16,90	14,47	21,74	285,72	11,30
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ** (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			660	22,80	22,36	66,18	562,45	20,46
Полдник								
2011	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНые С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, лук репчатый)	50	3,33	4,67	18,98	131,35	4,56
		МОЛОКО (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого			250	9,13	9,67	28,58	239,35	7,16
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко сухое цельное 26% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,21	6,91	26,53	187,62	0,16
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	220	0,08	0,00	9,06	36,57	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			450	8,58	7,10	50,64	295,24	0,18
Всего				56,62	55,61	185,22	1 465,93	32,29

МЕДСЕСТРА _____