

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

**МЕНЮ**

4 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		
<b>Завтрак</b>								
2004	93	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	7,85	7,77	23,25	185,44	0,26
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	7,60	0,80	49,20	234,00	0,00
2016	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>15,58</b>	<b>12,70</b>	<b>80,43</b>	<b>489,00</b>	<b>0,28</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	418	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>								
2004	24	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ (горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	2,46	5,17	5,66	78,81	3,48
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	180	1,36	3,64	6,55	65,00	9,00
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	10,66	10,47	2,62	147,40	0,84
2021	202	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,60	6,14	34,31	222,60	0,00
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>24,73</b>	<b>25,77</b>	<b>73,84</b>	<b>626,35</b>	<b>13,32</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,00
2021	496	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	220	0,73	0,30	20,96	103,18	88,00
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>3,32</b>	<b>3,59</b>	<b>46,55</b>	<b>245,63</b>	<b>88,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	260	АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт)	220	15,62	12,64	31,85	305,09	16,05
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	8,47	34,35	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,03</b>	<b>12,83</b>	<b>55,37</b>	<b>410,49</b>	<b>16,07</b>
<b>Всего</b>				<b>62,16</b>	<b>54,99</b>	<b>266,29</b>	<b>1 814,47</b>	<b>119,67</b>

МЕДСЕСТРА \_\_\_\_\_