

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

23 апреля 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 | | | | | | | | |
| 2004 | 96 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная) | 180 | 6,00 | 5,67 | 22,19 | 164,47 | 0,60 |
| 2021 | 460 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ (чай черный байховый, сахар песок, молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая) | 180 | 1,74 | 1,25 | 6,48 | 41,46 | 0,10 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 30 | 2,22 | 0,18 | 14,60 | 68,92 | 0,00 |
| Итого | | | 390 | 9,96 | 7,10 | 43,27 | 274,85 | 0,70 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 496 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая) | 100 | 0,33 | 0,14 | 9,53 | 46,90 | 40,00 |
| Итого | | | 100 | 0,33 | 0,14 | 9,53 | 46,90 | 40,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2016 | 41 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное) | 60 | 0,50 | 3,13 | 4,57 | 49,54 | 1,67 |
| 2016 | 68 | БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая, свекла, капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная) | 166/14 | 4,54 | 6,74 | 11,26 | 127,26 | 8,38 |
| 2021 | 307 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ* (минтай б/г мороженный*, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 70 | 9,98 | 4,37 | 7,48 | 109,10 | 0,07 |
| 2016 | 339 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 130 | 2,88 | 4,62 | 18,46 | 125,98 | 8,94 |
| 2016 | 372 | СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 30 | 0,43 | 1,13 | 1,81 | 22,44 | 0,01 |
| 2004 | 158 | НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,27 | 0,06 | 12,17 | 50,03 | 0,44 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 |
| Итого | | | 690 | 21,25 | 20,40 | 72,71 | 565,93 | 19,51 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2004 | 279 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая, сода) | 50 | 3,44 | 6,13 | 29,01 | 184,43 | 0,01 |
| 2021 | 468 | МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 2,60 |
| Итого | | | 250 | 9,24 | 11,13 | 38,61 | 292,43 | 2,61 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2016 | 251 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, сухари панировочные) | 150 | 26,73 | 18,52 | 23,73 | 376,18 | 0,29 |
| 2016 | 369 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)* (молоко сухое цельное 26% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок) | 50 | 1,07 | 2,50 | 6,42 | 51,13 | 0,04 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая) | 220 | 0,12 | 0,00 | 7,98 | 32,41 | 0,02 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 30,21 | 21,21 | 53,18 | 530,77 | 0,35 |
| Всего | | | | 70,99 | 59,98 | 217,30 | 1 710,88 | 63,17 |

МЕДСЕСТРА _____