

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

20 декабря 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	4,80	4,44	16,65	126,57	0,60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	190	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			405	7,22	8,76	39,68	267,18	0,62
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								
2006	244	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) (кукуруза консервы)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая, картофель, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	166/14	4,38	6,83	12,34	131,51	5,07
2016	315	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (говядина 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	13,79	13,92	11,12	225,73	17,80
2016	373	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	40	0,74	1,50	3,12	33,66	0,73
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,49	0,09	16,20	67,67	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			660	23,85	22,81	63,52	563,43	26,00
Полдник								
2021	535/557	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	50	3,17	3,91	19,18	124,59	0,44
2021	468	МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого			250	8,97	8,91	28,78	232,59	3,04
Ужин								
2004	45	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	220	7,74	7,38	31,82	225,56	0,86
2021	475	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	220	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			470	10,15	7,57	54,85	329,02	0,88
Всего				50,69	48,15	196,93	1 435,22	32,54

МЕДСЕСТРА _____