

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

23 декабря 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	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	185,47	0,26
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	7,94	32,18	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
Итого			420	15,58	12,70	80,43	489,05	0,28
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								
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	10,34	10,18	2,38	142,54	0,63
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	0,49	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	24,90	25,57	82,06	658,20	13,11
Полдник								
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
Итого			255	3,32	3,59	46,55	245,63	88,00
Ужин								
2011	109	АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	220	16,22	15,68	26,93	314,90	13,05
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,02	28,54	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	18,63	15,87	49,00	414,49	13,07
Всего				62,93	57,83	268,14	1 850,37	116,46

МЕДСЕСТРА _____