

Утверждаю

И.О ЗАВЕДУЮЩИЙ
МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"
/ЗОЛОТУХИНА Т.В./

МЕНЮ

20 июня 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 пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 130 | 12,11 | 17,34 | 3,05 | 216,96 | 0,27 |
| 2006 | 244 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАНный) (горошек зеленый консервы) | 60 | 1,80 | 0,12 | 3,78 | 23,28 | 2,40 |
| 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) | 30 | 2,22 | 0,18 | 14,60 | 68,92 | 0,00 |
| Итого | | | 400 | 16,23 | 17,64 | 29,37 | 341,34 | 2,69 |
| 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 | 55 | ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная) | 60 | 1,11 | 2,98 | 6,16 | 57,07 | 2,80 |
| 2004 | 42 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, пшено, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности) | 166/14 | 4,94 | 6,80 | 12,89 | 135,11 | 7,51 |
| 2021 | 303 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, ментай св.мороженный б.г потрошённый) | 71 | 8,64 | 5,05 | 2,22 | 87,73 | 0,11 |
| 2016 | 339 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 130 | 2,72 | 4,55 | 18,53 | 126,18 | 8,99 |
| 2016 | 366 | СОУС ТОМАТный С ОВОЩАМИ (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, соль йодированная) | 30 | 0,29 | 1,15 | 1,72 | 18,47 | 0,42 |
| 2021 | 486 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,14 | 0,14 | 11,16 | 47,37 | 1,44 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 |
| Итого | | | 691 | 20,49 | 21,02 | 69,64 | 553,51 | 21,27 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 582 | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт) | 35 | 2,59 | 3,29 | 25,59 | 142,45 | 0,00 |
| 2016 | 420 | КИСЛОМОЛОЧный НАПИТОК (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности) | 215 | 7,31 | 5,38 | 11,83 | 131,16 | 1,51 |
| Итого | | | 250 | 9,90 | 8,67 | 37,42 | 273,61 | 1,51 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2016 | 89/129 | СУП КАРТОФЕЛЬный С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ* (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), говядина 1 категории) | 198/22 | 6,96 | 6,71 | 15,80 | 151,86 | 8,06 |
| 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 | 9,37 | 6,90 | 37,87 | 251,45 | 8,08 |
| Всего | | | | 56,32 | 54,37 | 183,83 | 1 466,81 | 73,55 |

МЕДСЕСТРА _____