

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

3 июня 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2004 | 99 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 180 | 7,11 | 6,19 | 24,44 | 173,99 | 0,24 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,10 | 0,00 | 7,94 | 32,16 | 0,02 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 35 | 2,67 | 0,22 | 17,56 | 82,89 | 0,00 |
| 2016 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 |
| Итого | | | 400 | 9,91 | 10,54 | 49,98 | 326,44 | 0,26 |
| 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 | | | | | | | | |
| 2005 | 70 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 3,00 |
| 2016 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР/Б (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная) | 180 | 1,76 | 2,08 | 13,86 | 81,49 | 6,91 |
| 2021 | 375 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 200 | 14,75 | 18,06 | 33,54 | 355,98 | 1,12 |
| 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 |
| Итого | | | 660 | 19,64 | 20,55 | 73,12 | 557,81 | 11,03 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 580 | ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками) | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 177,00 | 0,00 |
| 2021 | 460 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 200 | 1,53 | 1,21 | 12,25 | 66,34 | 0,28 |
| Итого | | | 250 | 2,93 | 2,86 | 50,90 | 243,34 | 0,28 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2016 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ПТИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста) | 220 | 6,24 | 9,47 | 20,00 | 191,96 | 16,20 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, 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 | 8,65 | 9,66 | 42,07 | 291,55 | 16,22 |
| Всего | | | | 41,63 | 43,71 | 226,17 | 1 462,14 | 29,79 |

МЕДСЕСТРА _____