

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

10 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник 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 (вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко сухое цельное 26% жирности)	180	4,84	4,15	15,14	111,93	0,16
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	7,26	8,47	38,17	252,54	0,18
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 цыпята 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	12,36	131,55	5,07
2021	375	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	171	14,75	18,06	33,53	355,91	1,12
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			631	24,07	25,45	82,83	659,99	8,59
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	190	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
Итого			220	0,94	0,99	31,13	138,36	0,02
Ужин								
2004	45	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко сухое цельное 26% жирности)	220	8,37	7,41	30,35	212,85	0,26
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	10,78	7,60	53,38	316,31	0,28
Всего				43,55	42,61	215,61	1 410,20	11,07

МЕДСЕСТРА _____