

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

20 января 2025 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	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	355,96	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			660	20,13	20,64	81,58	594,50	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	191,94	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	291,53	16,22
Всего				42,12	43,80	234,63	1 498,81	29,79

МЕДСЕСТРА _____