

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

## МЕНЮ

**22 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		
<b>Завтрак</b>								
2004	93	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	6,07	6,76	22,90	177,50	0,68
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая)	180	3,81	2,84	11,83	83,21	0,16
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,58</b>	<b>13,95</b>	<b>52,33</b>	<b>381,00</b>	<b>0,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,95	43,20	2,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,95</b>	<b>43,20</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>								
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,83	3,55	4,87	54,61	2,28
2016	87/123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	166/14	8,70	6,22	26,82	198,42	3,46
2016	299	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	11,25	12,54	10,33	198,92	0,26
2016	219	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ* (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,88	4,04	31,15	180,67	0,00
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	30	0,57	1,13	2,36	25,41	0,55
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,49	0,09	15,24	63,80	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>29,37</b>	<b>27,92</b>	<b>107,73</b>	<b>803,41</b>	<b>6,55</b>
<b>Полдник</b>								
2021	531/567	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная, творог 5,0% жирности)	50	7,19	3,53	20,94	144,89	0,04
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,81	1,46	13,68	75,45	0,33
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,00</b>	<b>4,99</b>	<b>34,62</b>	<b>220,34</b>	<b>0,37</b>
<b>Ужин</b>								
2016	95	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле.сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	220	8,03	10,11	14,42	180,84	5,49
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,63	1,32	7,58	49,10	0,30
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,95</b>	<b>11,62</b>	<b>37,05</b>	<b>300,99</b>	<b>5,79</b>
<b>Всего</b>				<b>63,40</b>	<b>58,58</b>	<b>241,68</b>	<b>1 748,94</b>	<b>15,56</b>

МЕДСЕСТРА \_\_\_\_\_