

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

21 мая 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								
2004	96	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	180	6,00	5,67	22,20	164,59	0,60
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ (чай черный байховый, сахар песок, молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая)	180	1,73	1,25	6,49	41,47	0,10
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			390	9,95	7,10	43,29	274,98	0,70
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	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,50	3,13	4,57	49,54	1,67
2016	68	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая, свекла, капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, томатная паста, соль йодированная)	166/14	4,54	6,74	11,26	127,26	8,38
2021	307	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ* (минтай б/г мороженный*, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	9,97	4,36	7,48	108,98	0,07
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,88	4,61	18,46	125,92	8,94
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,43	1,13	1,81	22,49	0,01
2004	158	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, вода питьевая)	180	0,27	0,06	12,17	50,03	0,44
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			690	21,24	20,38	72,71	565,80	19,51
Полдник								
2004	279	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая, сода)	50	3,38	6,08	29,02	183,79	0,01
2021	468	МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого			250	9,18	11,08	38,62	291,79	2,61
Ужин								
2016	251	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, сухари панировочные)	150	26,72	18,50	23,73	375,98	0,29
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)* (молоко сухое цельное 26% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	1,07	2,50	6,42	51,25	0,04
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	220	0,12	0,00	7,98	32,41	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	30,20	21,19	53,18	530,69	0,35
Всего				70,90	59,89	217,33	1 710,16	63,17

МЕДСЕСТРА _____