

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

29 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	88	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	5,04	5,12	22,07	154,78	0,60
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,51	1,21	10,27	58,37	0,28
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,59	0,21	17,03	80,40	0,00
2016	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	9,17	10,67	49,41	330,95	0,88
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								
2016	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,73	3,06	3,88	46,66	1,16
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	4,87	7,23	12,14	136,74	9,02
2016	299	ШНИЦЕЛЬ 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	198,94	0,26
2021	388	ГОРОШНИЦА (вода питьевая, горох лущеный, соль йодированная)	130	14,54	1,01	30,42	189,07	0,00
2016	366	СОУС ТОМАТНЫЙ (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	30	0,40	1,51	2,28	24,56	0,89
2021	486	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,14	0,14	11,16	47,37	1,44
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			690	34,58	25,84	87,17	724,92	12,77
Полдник								
2021	542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,58	6,89	28,67	190,71	0,00
2016	420	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
Итого			250	10,38	11,89	39,67	312,71	1,40
Ужин								
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	10,12	14,42	180,90	5,49
2021	475	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	6,98	28,31	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			430	10,42	10,31	36,45	280,26	5,51
Всего				65,05	58,81	222,80	1 691,84	22,56

МЕДСЕСТРА _____