

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

3 мая 2024 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								
2004	84	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко сухое цельное 26% жирности)	180	5,45	5,28	23,21	156,33	0,18
2021	475	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,10	0,00	7,94	32,18	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	8,25	9,63	48,75	308,80	0,20
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,95	43,20	2,01
Итого			100	0,50	0,10	9,95	43,20	2,01
Обед								
2006	244	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) (кукуруза консервы)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2021	98	СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	1,61	4,41	11,76	95,40	4,87
2021	303	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (минтай св.мороженный б.г потрошённый, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, молоко сухое цельное 26% жирности)	70	10,62	5,35	2,39	97,19	0,05
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,90	4,50	27,60	166,00	0,00
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	7,74	30,96	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	20,58	14,73	70,23	494,41	7,32
Полдник								
2021	535/55 2	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, лук репчатый)	50	3,36	4,71	18,99	131,89	4,66
2016	417	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА** (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,49	0,20	14,77	72,28	60,00
Итого			230	3,85	4,91	33,76	204,17	64,66
Ужин								
2016	219	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,89	4,58	31,16	185,49	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, молоко сухое цельное 26% жирности)	220	2,10	1,51	10,31	60,06	0,12
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			380	9,28	6,28	56,52	316,60	0,12
Всего				42,46	35,65	219,21	1 367,18	74,31

МЕДСЕСТРА _____