

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

**МЕНЮ**

31 мая 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2004              | 84            | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"<br>(крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 180        | 5,06              | 5,30         | 24,28         | 165,77                        | 0,60           |
| 2021              | 475           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)  | 180        | 0,10              | 0,00         | 7,94          | 32,16                         | 0,02           |
| 2021              | 573           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 35         | 2,67              | 0,22         | 17,56         | 82,89                         | 0,00           |
| 2016              | 6             | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)  | 5          | 0,03              | 4,13         | 0,04          | 37,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>400</b> | <b>7,86</b>       | <b>9,65</b>  | <b>49,82</b>  | <b>318,22</b>                 | <b>0,62</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2016              | 418           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(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>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2006              | 244           | КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)<br>(кукуруза консервы)  | 60         | 1,80              | 0,12         | 3,78          | 23,28                         | 2,40           |
| 2021              | 98            | СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ<br>(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         | 95,41                         | 4,87           |
| 2021              | 328           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ*<br>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)  | 200        | 18,97             | 19,41        | 30,70         | 373,97                        | 16,20          |
| 2021              | 495           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)   | 180        | 0,00              | 0,00         | 7,74          | 30,96                         | 0,00           |
| 2021              | 575           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 40         | 2,65              | 0,35         | 16,96         | 81,58                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>660</b> | <b>25,03</b>      | <b>24,29</b> | <b>70,94</b>  | <b>605,20</b>                 | <b>23,47</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2021              | 535/552       | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ<br>(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              | 4,69         | 18,99         | 131,65                        | 4,66           |
| 2021              | 468           | МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)  | 200        | 5,80              | 5,00         | 9,60          | 108,00                        | 2,60           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>250</b> | <b>9,16</b>       | <b>9,69</b>  | <b>28,59</b>  | <b>239,65</b>                 | <b>7,26</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2021              | 260           | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                      | 201        | 10,65             | 9,57         | 35,98         | 272,91                        | 0,17           |
| 2021              | 460           | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)  | 220        | 1,81              | 1,46         | 10,77         | 63,84                         | 0,33           |
| 2021              | 573           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)  | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>451</b> | <b>14,75</b>      | <b>11,22</b> | <b>61,80</b>  | <b>407,80</b>                 | <b>0,50</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>57,30</b>      | <b>54,95</b> | <b>221,10</b> | <b>1 614,07</b>               | <b>33,86</b>   |

МЕДСЕСТРА \_\_\_\_\_