

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

**МЕНЮ**

13 марта 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		
<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	457	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	7,94	32,16	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,87</b>	<b>11,11</b>	<b>48,44</b>	<b>329,95</b>	<b>0,70</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)	180	8,70	6,22	26,81	198,43	3,46
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	12,59	11,96	11,45	203,57	0,08
2016	143	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,21	5,24	14,20	118,70	27,05
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	30	0,57	1,13	2,35	25,38	0,55
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
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>28,55</b>	<b>28,45</b>	<b>84,38</b>	<b>713,23</b>	<b>33,42</b>
<b>Полдник</b>								
2011	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	50	3,11	3,87	19,13	123,80	0,42
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>4,92</b>	<b>5,33</b>	<b>32,81</b>	<b>199,25</b>	<b>0,75</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	10,10	14,41	180,78	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>11,61</b>	<b>37,04</b>	<b>300,93</b>	<b>5,79</b>
<b>Всего</b>			<b>1140</b>	<b>54,29</b>	<b>56,50</b>	<b>202,67</b>	<b>1 543,36</b>	<b>40,66</b>

МЕДСЕСТРА \_\_\_\_\_