

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

15 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	4,80	4,44	16,65	126,59	0,60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	190	0,10	0,00	8,44	34,15	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			405	7,22	8,76	40,18	269,19	0,62
Обед								
2006	244	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) (кукуруза консервы)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая, картофель, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,38	6,83	12,36	131,55	5,07
2016	315	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (говядина 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	14,86	14,11	21,90	274,82	17,80
2016	373	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	40	0,74	1,50	3,12	33,66	0,73
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	24,43	22,91	65,86	575,85	26,00
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	105	5,47	5,51	30,74	194,13	0,00
2021	468	МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого			305	11,27	10,51	40,34	302,13	2,60
Ужин								
2004	91	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,85	6,28	25,50	185,07	0,78
2021	475	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	220	0,12	0,00	8,95	36,28	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			450	8,26	6,47	49,50	292,40	0,80
Всего				51,18	48,65	195,88	1 439,57	30,02

МЕДСЕСТРА _____