

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

# МЕНЮ

**19 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>								
2016	101	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	4,88	4,64	16,64	128,53	0,60
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)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>7,20</b>	<b>4,82</b>	<b>39,18</b>	<b>229,61</b>	<b>0,62</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	496	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	100	0,33	0,14	9,53	46,90	40,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,33</b>	<b>0,14</b>	<b>9,53</b>	<b>46,90</b>	<b>40,00</b>
<b>Обед</b>								
2006	244	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) (кукуруза консервы)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ (бройлера цыпленка потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	4,83	4,29	16,16	122,76	4,99
2004	146	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (минтай св.мороженный б.г потрошённый, вода питьевая, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	8,86	6,21	7,96	121,91	0,43
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,87	4,60	18,45	125,88	8,94
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,43	1,13	1,81	22,44	0,01
2004	158	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, вода питьевая)	180	0,27	0,06	13,13	53,90	0,44
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>21,71</b>	<b>16,76</b>	<b>78,25</b>	<b>551,75</b>	<b>17,21</b>
<b>Полдник</b>								
2021	123	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	4,26	0,35	27,98	132,08	0,00
2021	468	МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,06</b>	<b>5,35</b>	<b>37,58</b>	<b>240,08</b>	<b>2,60</b>
<b>Ужин</b>								
2016	251	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, сухари панировочные)	130	23,16	16,04	22,24	332,58	0,25
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)* (молоко сухое цельное 26% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	1,25	2,52	7,58	56,64	0,04
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ (чай черный байховый, сахар песок, молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая)	220	2,27	1,67	8,09	52,90	0,12
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	20	5,00	6,53	49,60	276,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>33,97</b>	<b>26,95</b>	<b>102,56</b>	<b>789,84</b>	<b>0,41</b>
<b>Всего</b>			<b>73,27</b>	<b>54,02</b>	<b>267,10</b>	<b>1 858,18</b>	<b>60,84</b>	

МЕДСЕСТРА \_\_\_\_\_