

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

**МЕНЮ**

21 марта 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>								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	11,29	16,09	2,81	201,46	0,25
2006	244	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) (горошек зеленый консервы)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	190	3,06	2,51	13,61	90,30	0,47
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>400</b>	<b>18,37</b>	<b>18,90</b>	<b>34,80</b>	<b>383,96</b>	<b>3,12</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>								
2016	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	1,21	2,98	7,03	60,29	3,76
2004	37	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.))	180	4,95	5,10	14,39	123,26	3,92
2016	272	КОТЛета РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (минтай св.мороженный б.г потрошённый, морковь, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	9,44	3,78	4,59	88,93	0,63
2021	208	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,03	4,53	26,17	161,37	0,00
2016	375	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	30	0,65	1,63	2,84	32,16	0,79
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
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>23,83</b>	<b>18,55</b>	<b>90,16</b>	<b>624,99</b>	<b>12,70</b>
<b>Полдник</b>								
2021	580	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	1,40	1,65	38,65	177,00	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>7,20</b>	<b>6,65</b>	<b>48,25</b>	<b>285,00</b>	<b>2,60</b>
<b>Ужин</b>								
2004	45	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	220	7,74	7,38	31,82	225,56	0,86
2021	486	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	200	0,16	0,16	13,48	56,94	1,60
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>10,19</b>	<b>7,73</b>	<b>60,35</b>	<b>353,55</b>	<b>2,46</b>
<b>Всего</b>				<b>59,92</b>	<b>51,97</b>	<b>243,09</b>	<b>1 694,40</b>	<b>60,88</b>

МЕДСЕСТРА \_\_\_\_\_