

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ № 18 "РЯБИНКА"

/ШИБАЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА /

МЕНЮ

22 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		
Завтрак								
2004	84	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (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 (чай черный байховый, сахар песок, 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
Итого			400	7,86	9,65	49,82	318,22	0,62
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,95	43,20	2,01
Итого			100	0,50	0,10	9,95	43,20	2,01
Обед								
2016	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,55	2,98	1,64	36,67	1,45
2021	98	СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (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
2016	308	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, соль йодированная)	170	13,85	12,99	28,34	285,85	13,48
2012	357	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	30	0,57	1,13	2,36	25,41	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
Итого			660	19,23	21,86	68,80	555,88	20,35
Полдник								
2021	535/552	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (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 (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого			250	9,16	9,69	28,59	239,65	7,26
Ужин								
2021	260	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (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 (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	220	1,81	1,46	13,68	75,45	0,33
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			451	14,75	11,22	64,71	419,41	0,50
Всего				51,50	52,52	221,87	1 576,36	30,74

МЕДСЕСТРА _____