

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 212"  
\_\_\_\_\_ /Дидковская Т.Н./

## МЕНЮ

24 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, * крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, * соль йодированная)	180	4,29	2,76	18,31	115,53	0,43
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	34	2,72	1,02	19,95	98,92	0,00
2008	13	*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,18	0,05	37,80	0,00
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, * кофейный напиток, * сахар песок)	180	3,56	3,54	12,17	95,28	0,59
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>10,62</b>	<b>11,50</b>	<b>50,48</b>	<b>347,53</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	84	2,58	2,75	4,04	51,60	0,46
<b>Итого</b>			<b>84</b>	<b>2,58</b>	<b>2,75</b>	<b>4,04</b>	<b>51,60</b>	<b>0,46</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (* морковь, *огурцы соленые, * картофель, *масло подсолнечное рафинированное, *лавровый лист, *лук репчатый, * крупа рисовая, * соль йодированная, вода питьевая, *сметана 15% жирности)	180	1,74	3,40	12,30	87,09	4,80
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия 1 сорт, * соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	4,61	4,31	28,05	169,43	0,00
2010	61	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (*масло подсолнечное рафинированное, * говяжья печень, *масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, *батон йодированный, *лук репчатый, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	12,46	8,69	7,83	166,57	7,93
2008		* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы грунтовые)	25	0,20	0,02	0,62	3,45	2,46
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	38	2,46	0,38	17,94	77,44	0,00
2010	95	* НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (* сахар песок, вода питьевая, *апельсин)	180	0,10	0,02	8,53	35,32	2,75
<b>Итого</b>			<b>613</b>	<b>21,57</b>	<b>16,82</b>	<b>75,27</b>	<b>539,30</b>	<b>17,94</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	66	* ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (* картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, * свинина мясная, * сухари панировочные, * соль йодированная, *лавровый лист)	170	10,80	22,42	21,07	329,60	10,19
2008	364	* СОУС ТОМАТНЫЙ (вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * морковь, *лук репчатый, * томатная паста, * соль йодированная, * сахар песок)	50	0,91	4,95	3,64	61,61	1,01
2010	5	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (* сахар песок, * свекла, *лук репчатый, *лимонная кислота, * соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста)	30	0,65	2,30	3,82	38,78	2,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	34	2,72	1,02	19,95	98,92	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	180	0,09	0,00	7,85	32,14	0,38
<b>Итого</b>			<b>464</b>	<b>15,17</b>	<b>30,69</b>	<b>56,33</b>	<b>561,05</b>	<b>13,58</b>
<b>Всего</b>				<b>49,94</b>	<b>61,76</b>	<b>186,12</b>	<b>1 499,48</b>	<b>33,00</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_

Барановская М.М.