

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 апреля 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								
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* сахар песок, * крупа рисовая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, вода питьевая)	180	4,42	3,24	24,70	146,08	0,50
2008	13	*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,18	0,05	37,80	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	35	2,80	1,05	20,51	101,67	0,00
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	5,05	20,42	0,02
2008	14	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	10	2,31	2,98	0,00	36,52	0,00
Итого			410	9,65	11,45	50,31	342,49	0,52
II Завтрак								
2010	103	*КЕФИР НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (* кефир 3,2 % жирности)	100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Итого			100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., * картофель, * морковь, *лук репчатый, * крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, * петрушка (зелень), вода питьевая)	180	6,52	2,47	11,94	96,32	5,28
2010	64	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * крупа рисовая, * соль йодированная, * свинина мясная, * чеснок, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, *лавровый лист)	120/50	13,34	28,17	22,32	397,00	2,86
2008		* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	30	0,33	0,06	1,15	7,23	7,54
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,93	0,45	21,40	92,37	0,00
2010	91	*НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (* сахар песок, вода питьевая, *шиповник сухой)	180	0,58	0,24	16,08	79,90	77,88
Итого			605	23,70	31,39	72,89	672,82	93,56
Уплотнённый полдник								
2012	132	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (* капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * морковь, * петрушка (зелень), *лук репчатый, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок)	150	3,67	6,02	15,78	134,32	31,28
2010	71	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* куриная грудка филе, вода питьевая, *батон йодированный, * соль йодированная, * сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый)	70	9,96	12,42	9,36	188,64	0,75
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	35	2,80	1,05	20,51	101,67	0,00
2010	93	* КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ (вода питьевая, * кисель (концентрат) на плодовых экстр., * сахар песок)	180	0,00	0,00	25,36	101,44	0,00
Итого			435	16,43	19,49	71,01	526,07	32,03
Всего				52,59	65,43	198,09	1 598,61	126,39

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.