

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 212"

/Дидковская Т.Н./

**МЕНЮ**

01 июля 2024 г.

Сад 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, * сахар песок, вода питьевая, * пшено)	180	5,53	3,72	24,13	152,58	0,52
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	32	2,58	0,97	18,91	93,77	0,00
2008	13	*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,18	0,05	37,80	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок)	180	2,93	3,06	12,37	89,07	0,53
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>11,09</b>	<b>11,93</b>	<b>55,46</b>	<b>373,22</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	* СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (*снежок 2,5 % жирности)	126	3,28	3,16	13,89	97,21	0,88
<b>Итого</b>			<b>126</b>	<b>3,28</b>	<b>3,16</b>	<b>13,89</b>	<b>97,21</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*лук репчатый, * соль йодированная, * морковь, *масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * крупа рисовая, *лавровый лист, *огурцы соленые, вода питьевая, *сметана 15% жирности)	180	1,87	3,54	13,31	93,03	5,30
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, * крупа гречневая ядрица, вода питьевая)	130	6,07	5,18	27,45	180,54	0,00
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (* мука пшеничная высш. сорт, *лавровый лист, * свинина мясная, *масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * соль йодированная, *лук репчатый)	40/40	9,44	24,14	3,15	268,18	1,46
2008		* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	33	0,36	0,07	1,25	7,91	8,24
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	53	3,46	0,53	25,25	108,99	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (вода питьевая, * сушеные абрикосы без косточки (курага), * сахар песок, *лимонная кислота)	180	0,89	0,05	16,48	70,72	0,28
<b>Итого</b>			<b>656</b>	<b>22,09</b>	<b>33,51</b>	<b>86,89</b>	<b>729,37</b>	<b>15,28</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, * картофель)	160	3,68	5,43	21,53	150,04	10,09
2012	310	* СУФЛЕ РЫБНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная, *яйца куриные (шт.), * рыба минтай филе)	80	11,87	11,20	6,68	175,26	0,33
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	32	2,58	0,97	18,91	93,77	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,04	0,00	7,82	31,45	0,01
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>18,17</b>	<b>17,60</b>	<b>54,94</b>	<b>450,52</b>	<b>10,43</b>
<b>Всего</b>				<b>54,63</b>	<b>66,20</b>	<b>211,18</b>	<b>1 650,32</b>	<b>27,64</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Барановская М.М.