

Утверждаю

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

МЕНЮ

02 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		
Завтрак								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	180	4,21	3,28	17,44	116,34	0,37
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	35	2,80	1,05	20,52	101,75	0,00
2008	13	*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,18	0,05	37,80	0,00
2010	100	* КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок, *какао-порошок)	180	4,48	4,54	12,13	108,21	0,70
Итого			400	11,54	13,05	50,14	364,10	1,07
II Завтрак								
2010	90	* СОК (* сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (* картофель, вода питьевая, * морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, * свинина мясная, * сметана 15% жирности)	180	2,70	4,99	14,13	112,65	6,92
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (* капуста белокочанная, * крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), * свинина мясная, * соль йодированная)	150	11,11	20,87	20,66	316,14	16,69
2010	85	* СОУС СМЕТАННЫЙ (вода питьевая, *сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	50	0,87	3,68	2,58	47,17	0,03
к/к	к/к	*КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (* кукуруза консервы)	30	0,63	0,04	1,33	8,15	0,84
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,93	0,45	21,42	92,42	0,00
2010	91	*НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (* сахар песок, *шиповник сухой, вода питьевая)	180	0,58	0,24	15,96	79,39	77,56
Итого			635	18,82	30,27	76,08	655,92	102,04
Уплотнённый полдник								
2008	225	*ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, *сметана 15% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	25,25	21,29	42,32	466,12	0,44
2010	93	* КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ (* сахар песок, вода питьевая, * кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	180	0,00	0,00	25,31	101,24	0,00
2008		* ПРЯНИКИ (* пряники)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			360	27,02	22,70	90,13	677,16	0,44
Всего				57,87	66,12	226,15	1 738,89	104,35

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.