

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 212"

/Дидковская Т.Н./

МЕНЮ

03 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, * соль йодированная, * крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок)	180	5,02	3,36	20,37	132,14	0,52
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	35	2,79	1,05	20,48	101,50	0,00
2008	14	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	12	2,31	2,98	0,00	36,52	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 (* сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, * кофейный напиток, вода питьевая)	180	4,33	4,34	13,66	111,52	0,73
Итого			412	14,50	15,91	54,56	419,48	1,25
II Завтрак								
2012	385	* ЯБЛОКО (* яблоки)	137	0,47	0,47	11,48	55,08	4,83
Итого			137	0,47	0,47	11,48	55,08	4,83
Обед								
2012	62	*БОРЩ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* свинина мясная, * свекла, * капуста белокочанная, * лук репчатый, * морковь, * картофель, * томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, * петрушка (зелень), * сметана 15% жирности, вода питьевая, * соль йодированная)	180/10	3,47	7,72	13,36	137,86	9,72
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия 1 сорт, * соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,72	4,07	28,78	170,74	0,00
2010	61	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (*масло сладко-сливочное несоленое, *батон йодированный, * говяжья печень, * соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	14,78	9,47	8,22	186,04	9,43
к/к	к/к	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ (*горошек зеленый консервы)	28	0,85	0,06	1,78	11,01	1,14
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	52	3,40	0,52	24,83	107,16	0,00
2010	95	* НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (*апельсин, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,11	0,02	8,72	36,12	2,90
Итого			650	27,33	21,86	85,69	648,93	23,19
Уплотнённый полдник								
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, * картофель)	185	4,19	5,33	25,70	167,99	12,21
2012	282	*КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (* свинина мясная, *батон йодированный, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, *лук репчатый)	75	8,70	20,93	8,74	257,83	0,40
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	35	2,79	1,05	20,48	101,50	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	180	0,09	0,00	7,98	32,60	0,34
Итого			475	15,77	27,31	62,90	559,92	12,95
Всего				58,07	65,55	214,63	1 683,41	42,22

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.