

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**04 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	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* сахар песок, * крупа рисовая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, вода питьевая)	180	4,42	3,24	24,82	146,52	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	2,79	1,05	20,48	101,50	0,00
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	4,99	20,19	0,02
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,33</b>	<b>8,47</b>	<b>50,34</b>	<b>306,01</b>	<b>0,52</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	*КЕФИР НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (* кефир 3,2 % жирности)	100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,81</b>	<b>3,10</b>	<b>3,88</b>	<b>57,23</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>								
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	2,37	11,93	95,41	5,24
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	13,33	28,21	22,33	397,37	2,86
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,93	0,45	21,38	92,25	0,00
2008		* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,18	2,98
2010	91	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (вода питьевая, *компотная смесь, *лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>23,02</b>	<b>31,06</b>	<b>66,07</b>	<b>627,91</b>	<b>11,08</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2012	132	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (* капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * морковь, * петрушка (зелень), *лук репчатый, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок)	150	3,68	6,07	15,71	134,42	31,30
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	12,39	9,41	188,48	0,75
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,04	0,00	7,77	31,22	0,01
2010	104	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* сахар песок, * мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, *дрожжи, *молоко пастер. 3,2% жирности)	50	4,65	3,11	30,78	169,54	0,08
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,33</b>	<b>21,57</b>	<b>63,67</b>	<b>523,66</b>	<b>32,14</b>
<b>Всего</b>				<b>51,49</b>	<b>64,20</b>	<b>183,96</b>	<b>1 514,81</b>	<b>44,02</b>

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