

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 212"  
\_\_\_\_\_/Дидковская Т.Н./**МЕНЮ**  
**05 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	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (* соль йодированная, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * макаронные изделия 1 сорт)	180	4,85	3,71	16,66	119,99	0,58
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	21	1,69	0,64	12,42	61,57	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 (вода питьевая, * сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, * кофеинный напиток)	180	4,16	4,13	13,92	110,01	0,69
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>10,75</b>	<b>12,66</b>	<b>43,05</b>	<b>329,37</b>	<b>1,27</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	90	* СОК (* сок яблочный)	108	0,52	0,11	10,55	44,92	0,86
<b>Итого</b>			<b>108</b>	<b>0,52</b>	<b>0,11</b>	<b>10,55</b>	<b>44,92</b>	<b>0,86</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (* свинина мясная, *лук репчатый, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * картофель, * морковь, * томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное)	180	4,73	8,85	12,97	150,87	6,62
2010	79	* ПЮРЕ «РОЗОВОЕ» (КАРТОФЕЛЬНО - МОРКОВНОЕ) (* картофель, * соль йодированная, * морковь, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,64	4,96	14,76	115,03	6,43
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (* соль йодированная, *лавровый лист, * говядина лопатка б/к, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый)	40/40	12,12	13,35	3,27	182,00	1,56
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	52	3,41	0,52	24,92	107,55	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (компотная смесь), *лимонная кислота, * сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	10,89	43,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>622</b>	<b>22,90</b>	<b>27,68</b>	<b>66,81</b>	<b>598,99</b>	<b>14,61</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	214	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, *яйца куриные (шт.))	150	13,97	14,79	2,64	199,65	0,22
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	21	1,69	0,64	12,42	61,57	0,00
2008	14	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	12	2,77	3,58	0,00	43,82	0,00
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	5,51	22,28	0,02
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>18,50</b>	<b>19,01</b>	<b>20,57</b>	<b>327,32</b>	<b>0,24</b>
<b>Всего</b>				<b>52,67</b>	<b>59,46</b>	<b>140,98</b>	<b>1 300,60</b>	<b>16,98</b>

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