

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 212"  
\_\_\_\_\_/Дидковская Т.Н./**МЕНЮ**  
15 июля 2024 г.**Сад 12**

Сборник рецептур	№ 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 (* пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	180	5,29	3,56	22,89	145,15	0,50
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	32	2,52	0,95	18,51	91,74	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	2,80	2,91	11,47	83,61	0,51
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,66</b>	<b>11,60</b>	<b>52,92</b>	<b>358,30</b>	<b>1,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	* СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (*снежок 2,5 % жирности)	111	2,89	2,78	12,23	85,61	0,78
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>2,89</b>	<b>2,78</b>	<b>12,23</b>	<b>85,61</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, *лук репчатый, * соль йодированная, * крупа рисовая, * морковь, *масло подсолнечное рафинированное, * картофель, *лавровый лист, *огурцы соленые, *сметана 15% жирности)	180	1,79	3,63	12,37	89,83	4,84
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, * соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	5,74	4,84	25,95	170,16	0,00
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (*масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, *лавровый лист, * соль йодированная, * свинина мясная, * мука пшеничная высш.сорт, *лук репчатый)	40/40	9,10	23,54	2,82	259,94	1,14
2008		* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	28	0,30	0,06	1,05	6,64	6,92
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	37	2,43	0,37	17,79	76,78	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), *лимонная кислота, * сахар песок, вода питьевая)	180	0,97	0,06	16,58	71,52	0,31
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>20,33</b>	<b>32,50</b>	<b>76,56</b>	<b>674,87</b>	<b>13,21</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	145	3,36	5,06	19,42	137,06	9,08
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	11,61	10,74	6,65	169,76	0,30
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	26	2,10	0,79	15,42	76,45	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,04	0,00	7,12	28,64	0,01
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>17,11</b>	<b>16,59</b>	<b>48,61</b>	<b>411,91</b>	<b>9,39</b>
<b>Всего</b>				<b>50,99</b>	<b>63,47</b>	<b>190,32</b>	<b>1 530,69</b>	<b>24,39</b>

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