

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 212"
_____/Дидковская Т.Н./**МЕНЮ**
16 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	4,20	3,28	17,53	116,70	0,37
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,39	0,90	17,55	87,00	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	4,53	12,20	108,46	0,70
Итого			395	11,12	12,89	47,33	349,96	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, * сметана 15% жирности, * куриная грудка филе)	180	3,07	4,34	14,12	108,15	6,97
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (* капуста белокочанная, * крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), * свинина мясная, * соль йодированная)	150	11,06	20,89	20,63	315,96	16,70
2010	85	* СОУС СМЕТАННЫЙ (вода питьевая, *сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	50	0,87	3,68	2,58	47,19	0,03
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,28	0,35	16,67	71,93	0,00
2010	90	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (* груша, * сахар песок, вода питьевая, *лимонная кислота)	180	0,14	0,11	11,34	47,37	0,72
Итого			595	17,42	29,37	65,34	590,60	24,42
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	25,22	21,28	42,29	465,59	0,44
2010	93	* КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ (* сахар песок, вода питьевая, * кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	180	0,00	0,00	25,50	102,00	0,00
2008		* ПРЯНИКИ (* пряники)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			360	26,99	22,69	90,29	677,39	0,44
Всего				56,02	65,05	212,76	1 659,66	26,73

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.