

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 212"  
\_\_\_\_\_/Дидковская Т.Н./**МЕНЮ**  
17 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, * крупа пшеничная полтавская, вода питьевая)	180	4,55	3,15	18,39	120,53	0,50
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	31	2,45	0,92	17,95	88,97	0,00
2008	14	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	11	2,31	2,98	0,00	36,52	0,00
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, * кофейный напиток, вода питьевая)	180	3,97	4,08	12,45	102,97	0,68
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>13,28</b>	<b>11,13</b>	<b>48,79</b>	<b>348,99</b>	<b>1,18</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	385	* ЯБЛОКО (* яблоки)	139	0,48	0,48	11,61	55,70	4,89
<b>Итого</b>			<b>139</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,61</b>	<b>55,70</b>	<b>4,89</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	*БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, *лук репчатый, * морковь, * картофель, * томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, * петрушка (зелень), *сметана 15% жирности, вода питьевая, * соль йодированная)	180	2,05	5,16	11,14	99,91	8,26
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* соль йодированная, вода питьевая, * макаронные изделия 1 сорт, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,82	4,22	29,39	174,86	0,00
2010	61	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (*масло подсолнечное рафинированное, *батон йодированный, *масло сладко-сливочное несоленое, * говяжья печень, * соль йодированная, *лук репчатый, *молоко пастер. 3,2% жирности)	65	12,90	9,05	8,29	173,73	8,17
к/к	к/к	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ (*горошек зеленый консервы)	26	0,80	0,05	1,66	10,20	1,05
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,30	0,35	16,83	72,62	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (компотная смесь), вода питьевая, * сахар песок, *лимонная кислота)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>616</b>	<b>22,87</b>	<b>18,83</b>	<b>76,99</b>	<b>570,02</b>	<b>17,48</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* соль йодированная, * картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,39	5,24	19,69	139,84	9,21
2012	282	*КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (* свинина мясная, *батон йодированный, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, *лук репчатый)	65	7,42	17,67	8,88	223,93	0,39
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	26	2,06	0,77	15,07	74,71	0,00
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	5,07	20,53	0,02
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>12,94</b>	<b>23,68</b>	<b>48,71</b>	<b>459,01</b>	<b>9,62</b>
<b>Всего</b>				<b>49,57</b>	<b>54,12</b>	<b>186,10</b>	<b>1 433,72</b>	<b>33,17</b>

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