

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 33 | *КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, * крупа рисовая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок, * соль йодированная) | 180 | 4,28 | 3,17 | 23,88 | 141,57 | 0,50 |
| 2008 | 13 | *МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое) | 4 | 0,05 | 4,18 | 0,05 | 37,80 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный) | 33 | 2,62 | 0,98 | 19,19 | 95,14 | 0,00 |
| 2010 | 96 | *ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок) | 180 | 0,06 | 0,00 | 5,06 | 20,45 | 0,01 |
| Итого | | | 397 | 7,01 | 8,33 | 48,18 | 294,96 | 0,51 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 103 | *КЕФИР НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (* кефир 3,2 % жирности) | 109 | 3,07 | 3,40 | 4,25 | 62,59 | 0,31 |
| Итого | | | 109 | 3,07 | 3,40 | 4,25 | 62,59 | 0,31 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 83 | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (* свинина мясная, *лук репчатый, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * картофель, * морковь, * томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное) | 185 | 4,70 | 7,53 | 15,74 | 150,02 | 7,97 |
| 2010 | 79 | * ПЮРЕ «РОЗОВОЕ» (КАРТОФЕЛЬНО - МОРКОВНОЕ) (* морковь, * картофель, * соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое) | 145 | 2,98 | 4,44 | 17,55 | 122,83 | 7,84 |
| 2010 | 55 | *ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * соль йодированная, *лавровый лист, *лук репчатый, * говядина лопатка б/к, * мука пшеничная высш.сорт) | 40/40 | 11,31 | 11,87 | 2,69 | 162,99 | 1,17 |
| 2008 | | * ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной) | 37 | 2,39 | 0,37 | 17,50 | 75,53 | 0,00 |
| 2010 | 91 | *КОМПОТ ИЗ ЯГОД (вода питьевая, *компотная смесь, *лимонная кислота, * сахар песок) | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 |
| Итого | | | 627 | 21,38 | 24,21 | 63,16 | 550,07 | 16,98 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 132 | * КАПУСТА ТУШЕНАЯ (* капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * морковь, * петрушка (зелень), *лук репчатый, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок) | 145 | 3,52 | 3,97 | 15,25 | 112,96 | 30,22 |
| 2010 | 71 | * КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* куриная грудка филе, вода питьевая, *батон йодированный, * соль йодированная, * сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый) | 65 | 8,82 | 10,53 | 8,16 | 162,21 | 0,71 |
| 2010 | 96 | *ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок) | 180 | 0,03 | 0,00 | 7,88 | 31,65 | 0,01 |
| 2010 | 104 | * СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (вода питьевая, * сахар песок, * мука пшеничная высш.сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *дрожжи, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности) | 50 | 4,35 | 2,93 | 28,67 | 158,18 | 0,08 |
| Итого | | | 440 | 16,72 | 17,43 | 59,96 | 465,00 | 31,02 |
| Всего | | | | 48,18 | 53,37 | 175,55 | 1 372,62 | 48,82 |

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.