

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 212"
_____/Дидковская Т.Н./**МЕНЮ**
19 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	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (* сахар песок, * соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * макаронные изделия 1 сорт)	180	4,87	3,76	16,40	119,35	0,59
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	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* сахар песок, * кофейный напиток, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,16	4,19	13,27	107,99	0,70
Итого			395	11,47	13,03	47,27	352,14	1,29
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	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., * картофель, * морковь, *лук репчатый, * крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, * петрушка (зелень), вода питьевая)	180	4,31	2,45	11,95	87,36	5,27
2010	64	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * крупа рисовая, * соль йодированная, * свинина мясная, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, *лавровый лист)	120/50	13,08	28,16	21,44	392,48	2,64
2008		* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы грунтовые)	25	0,20	0,02	0,62	3,50	2,50
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,28	0,35	16,67	71,95	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода питьевая, * сахар песок, *сухофрукты (компотная смесь), *лимонная кислота)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			590	19,87	30,98	60,36	593,99	10,41
Уплотнённый полдник								
2008	214	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *яйца куриные (шт.))	150	14,18	14,94	2,67	201,94	0,22
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	25	2,00	0,75	14,68	72,78	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	5,09	20,57	0,02
Итого			367	19,02	19,27	22,44	339,11	0,24
Всего				50,85	63,38	139,87	1 326,95	12,74

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.