

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 212"

/Дидковская Т.Н./

МЕНЮ

01 июля 2024 г.

Ясли 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* соль йодированная, * сахар песок, * пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,93	3,30	21,45	135,62	0,46
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	28	2,19	0,83	16,09	79,75	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)	150	2,45	2,54	10,51	75,02	0,43
Итого			343	9,62	10,85	48,10	328,19	0,89
II Завтрак								
2010	103	* СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (*снежок 2,5 % жирности)	126	3,28	3,16	13,89	97,21	0,88
Итого			126	3,28	3,16	13,89	97,21	0,88
Обед								
2010	8	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *лук репчатый, * морковь, * крупа рисовая, *огурцы соленые, * картофель, *лавровый лист, * соль йодированная, *сметана 15% жирности)	150	1,57	2,64	11,18	75,32	4,43
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * крупа гречневая ядрица, вода питьевая)	120	5,61	4,96	25,38	168,43	0,00
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (*лавровый лист, * соль йодированная, * мука пшеничная высш.сорт, *масло подсолнечное рафинированное, * свинина мясная, * томатная паста, *лук репчатый)	40/40	9,44	24,27	3,05	268,85	1,44
2008		* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	22	0,24	0,04	0,84	5,29	5,51
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	41	2,68	0,41	19,59	84,56	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сахар песок, вода питьевая, *лимонная кислота, * сушеные абрикосы без косточки (курага))	150	0,76	0,05	14,07	60,37	0,24
Итого			563	20,30	32,37	74,11	662,82	11,62
Уплотнённый полдник								
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, * картофель, * соль йодированная)	140	3,20	4,58	18,64	128,86	8,75
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)	60	8,92	8,52	4,96	132,22	0,24
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	28	2,19	0,83	16,09	79,75	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,04	0,00	6,73	27,07	0,01
Итого			378	14,35	13,93	46,42	367,90	9,00
Всего				47,55	60,31	182,52	1 456,12	22,39

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.