

Утверждаю

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

## МЕНЮ

02 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, * овсяные хлопья "геркулес", * соль йодированная, * сахар песок, вода питьевая)	160	3,72	2,90	15,23	102,23	0,33
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, *какао-порошок, * сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,69	3,74	10,41	90,82	0,58
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>9,85</b>	<b>11,72</b>	<b>43,24</b>	<b>317,85</b>	<b>0,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	90	* СОК ЯСЛИ (* сок яблочный для детей с 3 месяцев)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (* картофель, вода питьевая, * морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, * свинина мясная, *сметана 15% жирности)	150	2,25	4,39	11,78	95,88	5,76
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (* капуста белокочанная, * крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), * свинина мясная, * соль йодированная)	120	9,00	16,72	16,65	254,01	13,36
2010	85	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, вода питьевая, *сметана 15% жирности)	30	0,55	2,24	1,71	29,45	0,02
к/к	к/к	*КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (* кукуруза консервы)	20	0,42	0,03	0,88	5,43	0,56
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,29	0,35	16,76	72,34	0,00
2010	91	*НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (вода питьевая, *шиповник сухой, * сахар песок)	150	0,49	0,20	13,16	65,57	64,71
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>15,00</b>	<b>23,93</b>	<b>60,94</b>	<b>522,68</b>	<b>84,41</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
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)	130	21,98	18,37	36,92	404,41	0,39
2010	93	* КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ (вода питьевая, * кисель (концентрат) на плодовых экстр., * сахар песок)	150	0,00	0,00	21,48	85,91	0,00
2008		* ПРЯНИКИ (* пряники )	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>23,75</b>	<b>19,78</b>	<b>80,90</b>	<b>600,12</b>	<b>0,39</b>
<b>Всего</b>				<b>49,09</b>	<b>55,53</b>	<b>194,88</b>	<b>1 482,36</b>	<b>86,51</b>

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