

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 212"

/Дидковская Т.Н./

# МЕНЮ

03 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, * крупа пшеничная полтавская, * соль йодированная, вода питьевая, * сахар песок)	160	4,53	3,00	18,92	121,23	0,47
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
2008	14	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	12	2,31	2,98	0,00	36,52	0,00
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, вода питьевая, * сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,59	3,64	11,57	93,88	0,61
<b>Итого</b>			<b>357</b>	<b>12,87</b>	<b>14,70</b>	<b>48,09</b>	<b>376,43</b>	<b>1,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	385	* ЯБЛОКО (* яблоки)	137	0,47	0,47	11,48	55,08	4,83
<b>Итого</b>			<b>137</b>	<b>0,47</b>	<b>0,47</b>	<b>11,48</b>	<b>55,08</b>	<b>4,83</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	*БОРЩ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* свинина мясная, * свекла, * капуста белокочанная, * лук репчатый, * морковь, * картофель, * томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, * петрушка (зелень), * сметана 15% жирности, вода питьевая, * соль йодированная)	150/10	2,93	6,05	11,57	113,29	8,43
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, * макаронные изделия 1 сорт, * соль йодированная)	110	3,97	3,47	24,15	143,83	0,00
2010	61	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (*масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * говядья печень, *батон йодированный, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *молоко пастер. 3.2% жирности)	50	10,59	6,48	5,69	129,72	6,79
к/к	к/к	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ (*горошек зеленый консервы)	19	0,57	0,04	1,19	7,33	0,76
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	41	2,66	0,41	19,43	83,86	0,00
2010	95	* НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (вода питьевая, * сахар песок, *апельсин)	150	0,09	0,02	6,93	28,67	2,33
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>20,81</b>	<b>16,47</b>	<b>68,96</b>	<b>506,70</b>	<b>18,31</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, * картофель)	160	3,66	4,59	22,30	145,56	10,58
2012	282	*КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (* свинина мясная, *батон йодированный, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3.2% жирности, *лук репчатый)	50	6,20	15,32	6,20	187,26	0,28
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,39	0,90	17,55	87,00	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	150	0,06	0,00	6,32	25,81	0,27
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>12,31</b>	<b>20,81</b>	<b>52,37</b>	<b>445,63</b>	<b>11,13</b>
<b>Всего</b>				<b>46,46</b>	<b>52,45</b>	<b>180,90</b>	<b>1 383,84</b>	<b>35,35</b>

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