

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 212"
_____/Дидковская Т.Н./**МЕНЮ**
05 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	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (* макаронные изделия 1 сорт, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	160	4,29	3,32	14,50	105,52	0,52
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	18	1,46	0,55	10,72	53,17	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, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,38	3,44	11,57	91,22	0,58
Итого			333	9,18	11,49	36,84	287,71	1,10
II Завтрак								
2010	90	* СОК ЯСЛИ (* сок яблочный для детей с 3 месяцев)	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	83	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (* свинина мясная, *лук репчатый, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * картофель, * морковь, * томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное)	150	4,22	7,75	10,85	130,40	5,53
2010	79	* ПЮРЕ «РОЗОВОЕ» (КАРТОФЕЛЬНО - МОРКОВНОЕ) (*масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, * картофель, * морковь, * соль йодированная)	120	2,44	4,40	13,64	104,52	5,93
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (* мука пшеничная высш.сорт, *лавровый лист, * томатная паста, * соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, * говядина лопатка б/к)	40/40	12,13	13,16	3,13	179,74	1,66
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	41	2,65	0,41	19,40	83,71	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (компотная смесь), * сахар песок, вода питьевая, *лимонная кислота)	150	0,00	0,00	8,88	35,46	0,00
Итого			541	21,44	25,72	55,90	533,83	13,12
Уплотнённый полдник								
2008	214	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, *яйца куриные (шт.))	125	11,82	12,48	2,26	168,68	0,19
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	18	1,46	0,55	10,72	53,17	0,00
2008	14	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	10	2,31	2,98	0,00	36,52	0,00
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,07	0,00	4,98	20,15	0,01
Итого			303	15,66	16,01	17,96	278,52	0,20
Всего				46,77	53,32	120,50	1 141,77	15,22

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.