

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 212"  
\_\_\_\_\_/Дидковская Т.Н./**МЕНЮ**  
**15 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	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок, * пшено, вода питьевая, * соль йодированная)	160	4,91	3,34	20,89	133,71	0,47
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	26	2,11	0,79	15,48	76,75	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	2,49	2,59	9,62	72,09	0,45
<b>Итого</b>			<b>341</b>	<b>9,56</b>	<b>10,90</b>	<b>46,04</b>	<b>320,35</b>	<b>0,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	* СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (*снежок 2,5 % жирности)	111	2,89	2,78	12,23	85,61	0,78
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>2,89</b>	<b>2,78</b>	<b>12,23</b>	<b>85,61</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, * морковь, * соль йодированная, *лавровый лист, *огурцы соленые, * крупа рисовая, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, * картофель, * сметана 15% жирности)	150	1,48	3,22	10,28	76,55	4,05
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* соль йодированная, * крупа гречневая ядрица, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	5,50	4,74	24,84	163,74	0,00
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (*лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * свинина мясная, * мука пшеничная высш.сорт, *лавровый лист, * томатная паста)	40/40	9,18	23,65	2,68	260,74	1,17
2008		* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	17	0,19	0,03	0,64	4,05	4,22
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	32	2,06	0,32	15,09	65,12	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), * сахар песок, вода питьевая, *лимонная кислота)	150	0,81	0,05	13,55	58,51	0,26
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>19,22</b>	<b>32,01</b>	<b>67,08</b>	<b>628,71</b>	<b>9,70</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, * картофель)	130	3,00	4,85	16,96	123,83	7,88
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	8,64	8,10	5,17	128,22	0,24
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	21	1,69	0,64	12,39	61,41	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,04	0,00	5,76	23,20	0,01
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>13,37</b>	<b>13,59</b>	<b>40,28</b>	<b>336,66</b>	<b>8,13</b>
<b>Всего</b>				<b>45,04</b>	<b>59,28</b>	<b>165,63</b>	<b>1 371,33</b>	<b>19,53</b>

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