

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 212"
_____/Дидковская Т.Н./**МЕНЮ**
16 июля 2024 г.**Ясли 12**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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)	25	2,02	0,76	14,79	73,34	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
Итого			340	9,48	11,58	40,48	304,19	0,91
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	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (* картофель, вода питьевая, * морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 15% жирности, * куриная грудка филе)	150	2,48	3,79	11,78	91,37	5,80
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
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,95	0,30	14,25	61,50	0,00
2010	90	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (* груша, * сахар песок, вода питьевая, *лимонная кислота)	150	0,14	0,11	11,57	48,28	0,72
Итого			480	14,12	23,16	55,96	484,61	19,90
Уплотнённый полдник								
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 ФЛОВО-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
Итого			310	23,75	19,78	80,90	600,12	0,39
Всего				47,84	54,62	187,14	1 430,63	22,00

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.