

Утверждаю

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

## МЕНЮ

17 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 35            | * КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(* соль йодированная, * сахар песок, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * крупа пшеничная полтавская)  | 160        | 4,02              | 2,80         | 15,93         | 105,45                        | 0,44          |
| 2008                       |               | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(*батон йодированный)  | 26         | 2,07              | 0,78         | 15,14         | 75,05                         | 0,00          |
| 2008                       | 14            | * СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(* сыр российский)  | 11         | 2,31              | 2,98         | 0,00          | 36,52                         | 0,00          |
| 2010                       | 98            | * КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(* кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, * сахар песок)   | 150        | 3,32              | 3,41         | 10,74         | 87,42                         | 0,57          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>347</b> | <b>11,72</b>      | <b>9,97</b>  | <b>41,81</b>  | <b>304,44</b>                 | <b>1,01</b>   |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 385           | * ЯБЛОКО<br>(* яблоки)  | 139        | 0,48              | 0,48         | 11,61         | 55,70                         | 4,89          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>139</b> | <b>0,48</b>       | <b>0,48</b>  | <b>11,61</b>  | <b>55,70</b>                  | <b>4,89</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 62            | *БОРЩ СО СМЕТАННОЙ<br>(* свекла, * капуста белокочанная, *лук репчатый, * морковь, * картофель, * томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, * петрушка (зелень), *сметана 15% жирности, вода питьевая, * соль йодированная) | 150        | 1,73              | 4,24         | 9,40          | 83,05                         | 6,98          |
| 2010                       | 75            | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(* соль йодированная, * макаронные изделия 1 сорт, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)  | 110        | 4,11              | 3,88         | 25,01         | 151,48                        | 0,00          |
| 2010                       | 61            | * ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(*масло сладко-сливочное несоленое, *батон йодированный, * соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, * говьяжья печень, *лук репчатый, *молоко пастер. 3,2% жирности)                              | 45         | 9,26              | 6,37         | 5,99          | 123,69                        | 5,86          |
| к/к                        | к/к           | * ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ<br>(*горошек зеленый консервы)  | 16         | 0,48              | 0,03         | 0,99          | 6,08                          | 0,63          |
| 2008                       |               | * ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)   | 30         | 1,95              | 0,30         | 14,25         | 61,50                         | 0,00          |
| 2010                       | 91            | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(* сахар песок, *сухофрукты (компотная смесь), вода питьевая, *лимонная кислота)  | 150        | 0,00              | 0,00         | 7,97          | 31,87                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>501</b> | <b>17,53</b>      | <b>14,82</b> | <b>63,61</b>  | <b>457,67</b>                 | <b>13,47</b>  |
| <b>Уплотнённый полдник</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 78            | *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(*масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности)  | 130        | 2,96              | 4,80         | 17,07         | 123,52                        | 7,98          |
| 2012                       | 282           | *КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ<br>(* свинина мясная, *батон йодированный, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, *лук репчатый)   | 45         | 5,33              | 13,16        | 6,33          | 164,97                        | 0,28          |
| 2008                       |               | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(*батон йодированный)  | 21         | 1,64              | 0,62         | 12,04         | 59,71                         | 0,00          |
| 2010                       | 96            | *ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА<br>(* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)   | 150        | 0,06              | 0,00         | 4,11          | 16,64                         | 0,01          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>346</b> | <b>9,99</b>       | <b>18,58</b> | <b>39,55</b>  | <b>364,84</b>                 | <b>8,27</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>39,72</b>      | <b>43,85</b> | <b>156,58</b> | <b>1 182,65</b>               | <b>27,64</b>  |

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