

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * сахар песок, вода питьевая, * соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	3,82	2,83	21,13	125,56	0,44
2008	13	*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,18	0,05	37,80	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	28	2,19	0,83	16,09	79,75	0,00
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,05	0,00	4,34	17,54	0,01
Итого			343	6,11	7,84	41,61	260,65	0,45
II Завтрак								
2010	103	*КЕФИР НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (* кефир 3,2 % жирности)	109	3,07	3,40	4,25	62,59	0,31
Итого			109	3,07	3,40	4,25	62,59	0,31
Обед								
2012	83	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (* свинина мясная, *лук репчатый, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * картофель, * морковь, * томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное)	155	4,09	6,01	13,18	123,52	6,66
2010	79	* ПЮРЕ «РОЗОВОЕ» (КАРТОФЕЛЬНО - МОРКОВНОЕ) (* картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * морковь)	135	2,74	4,11	16,20	113,31	7,24
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, *лавровый лист, * томатная паста, * соль йодированная, * говядина лопатка б/к, * мука пшеничная высш. сорт)	40/40	11,29	11,72	2,82	162,04	1,22
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	31	2,03	0,31	14,84	64,06	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (вода питьевая, *компотная смесь, *лимонная кислота, * сахар песок)	150	0,00	0,00	7,87	31,45	0,00
Итого			551	20,15	22,15	54,91	494,38	15,12
Уплотнённый полдник								
2012	132	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (* капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * морковь, * петрушка (зелень), *лук репчатый, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок)	125	3,06	3,84	13,48	102,40	26,18
2010	71	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* куриная грудка филе, вода питьевая, *батон йодированный, * соль йодированная, * сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый)	50	6,35	8,30	5,90	123,33	0,51
2010	104	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * сахар песок, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *дрожжи, *молоко пастер. 3,2% жирности)	50	4,65	3,26	29,56	165,99	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,04	0,00	6,73	27,07	0,01
Итого			375	14,10	15,40	55,67	418,79	26,78
Всего				43,43	48,79	156,44	1 236,41	42,66

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.