

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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 (вода питьевая, * макаронные изделия 1 сорт, * соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок)	160	4,33	3,33	14,31	105,04	0,53
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	25	2,02	0,76	14,82	73,46	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 (*молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок, * кофейный напиток, вода питьевая)	150	3,48	3,50	11,34	91,17	0,58
Итого			340	9,88	11,77	40,52	307,47	1,11
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	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., * картофель, * морковь, *лук репчатый, * крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, * петрушка (зелень), вода питьевая)	150	3,60	1,82	10,19	71,76	4,55
2010	64	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * крупа рисовая, * соль йодированная, * свинина мясная, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, *лавровый лист)	110/40	13,07	27,94	21,33	389,91	2,65
2008		* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы грунтовые)	25	0,20	0,03	0,63	3,50	2,50
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,95	0,30	14,25	61,50	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода питьевая, *сухофрукты (компотная смесь), *лимонная кислота, * сахар песок)	150	0,00	0,00	8,39	33,54	0,00
Итого			505	18,82	30,09	54,79	560,21	9,70
Уплотнённый полдник								
2008	214	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), * соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	130	12,33	13,27	2,32	178,10	0,20
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	20	1,60	0,60	11,70	58,00	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	4,01	16,28	0,01
Итого			310	16,31	16,85	18,03	288,90	0,21
Всего				45,50	58,81	123,14	1 198,29	11,82

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.