

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * пшено)	180	5,44	3,64	23,91	150,50	0,50
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	35	2,80	1,05	20,51	101,67	0,00
2008	13	*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,18	0,05	37,80	0,00
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	5,05	20,44	0,02
Итого			400	8,36	8,87	49,52	310,41	0,52
II Завтрак								
2010	103	*КЕФИР НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (* кефир 3,2 % жирности)	100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Итого			100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
Обед								
2008	95	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ, МЯСО, СМЕТАНА (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, *лук репчатый, *горошек зеленый консервы, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *сметана 15% жирности, * свинина мясная, * соль йодированная)	180	2,61	6,91	8,15	105,68	6,15
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, * картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности)	130	2,97	4,67	17,10	122,66	7,99
2010	51	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* соль йодированная, *батон йодированный, * рыба минтай филе, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, * сухари панировочные, *лук репчатый)	70	8,49	4,14	9,59	109,28	0,43
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,93	0,45	21,40	92,37	0,00
2010	5	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (* соль йодированная, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *лимонная кислота, * томатная паста, * сахар песок, * свекла)	35	0,74	2,44	4,37	42,61	2,21
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (компотная смесь), *лимонная кислота, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			640	17,74	18,61	70,29	511,30	16,78
Уплотнённый полдник								
2010	45	*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (* сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *творог 9,0% жирности, *яйца куриные (шт.), * мука пшеничная высш.сорт, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/30	28,63	19,31	43,23	466,51	0,40
2008		* ПЕЧЕНЬЕ (* печенье , вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	180	0,09	0,00	7,99	32,71	0,40
2012	385	* ЯБЛОКО (* яблоки)	130	0,45	0,45	10,87	52,16	4,58
Итого			520	31,39	22,58	84,02	673,48	5,38
Всего				60,30	53,16	207,71	1 552,42	22,96

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.