

Утверждаю

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

# МЕНЮ

16 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

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	38	* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* соль йодированная, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * пшено, * крупа рисовая, * сахар песок)	180	5,09	2,87	29,40	164,08	0,38
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	36	2,84	1,07	20,80	103,11	0,00
2008	14	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	10	2,31	2,98	0,00	36,52	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 (* сахар песок, *какао-порошок, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,33	4,41	12,05	106,10	0,69
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>14,62</b>	<b>15,51</b>	<b>62,30</b>	<b>447,61</b>	<b>1,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	* ГРУША СВЕЖАЯ (* груша)	165	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>10,39</b>	<b>47,24</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ), ГРЕНКИ (* соль йодированная, вода питьевая, *горох лущеный, * картофель, * морковь, *масло подсолнечное рафинированое, *лавровый лист, *лук репчатый, *батон йодированный)	180	4,27	2,60	21,97	127,98	3,35
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, * крупа гречневая ядрица, * соль йодированная, вода питьевая)	130	6,07	5,04	27,44	179,33	0,00
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*масло подсолнечное рафинированое, *сметана 15% жирности, * соль йодированная, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * говяжья печень, вода питьевая)	60/60	19,39	12,49	4,45	220,81	13,57
2008		* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы грунтовые)	29	0,24	0,03	0,74	4,13	2,95
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	46	3,00	0,46	21,90	94,53	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, *лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,95	0,06	17,08	73,47	0,30
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>33,92</b>	<b>20,68</b>	<b>93,58</b>	<b>700,25</b>	<b>20,17</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* куриная грудка филе, *лук репчатый, * томатная паста, * морковь, *лавровый лист, * картофель, * соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированое)	200	8,48	10,09	21,90	212,77	11,03
2008		* ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	20	1,60	0,60	11,70	58,00	0,00
2010	104	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш.сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * сахар песок, *дрожжи, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности)	50	4,65	3,09	30,87	169,74	0,08
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	4,99	20,20	0,02
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>15,04</b>	<b>13,81</b>	<b>69,97</b>	<b>464,61</b>	<b>12,63</b>
<b>Всего</b>			<b>63,98</b>	<b>50,34</b>	<b>236,24</b>	<b>1 659,71</b>	<b>35,88</b>	

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_

Барановская М.М.