

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 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	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,18	2,81	18,69	117,10	0,43
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	35	2,79	1,05	20,48	101,50	0,00
2008	13	*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,08	6,64	0,08	60,00	0,00
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок, вода питьевая, * кофейный напиток)	180	4,17	4,19	13,24	107,85	0,70
Итого			403	11,22	14,69	52,49	386,45	1,13
II Завтрак								
2010	103	* СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (*снежок 2,5 % жирности)	100	2,60	2,50	11,00	77,00	0,70
Итого			100	2,60	2,50	11,00	77,00	0,70
Обед								
2010	7	* ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (* морковь, * томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, * капуста белокочанная, вода питьевая, * соль йодированная, *лук репчатый, *лавровый лист, * картофель, * сметана 15% жирности)	180/10	1,51	2,58	6,56	56,07	8,69
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (вода питьевая, * соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, * макаронные изделия 1 сорт)	130	4,82	4,34	29,38	175,89	0,00
2010	71	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* куриная грудка филе, вода питьевая, *батон йодированный, * соль йодированная, * сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый)	70	9,98	12,41	9,41	188,82	0,75
2008		* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,52
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,93	0,45	21,38	92,25	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода питьевая, *сухофрукты (компотная смесь), * сахар песок, *лимонная кислота)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			645	19,57	19,84	77,55	558,95	16,96
Уплотнённый полдник								
2012	132	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (* капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * морковь, * петрушка (зелень), *лук репчатый, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок)	150	3,67	6,04	15,76	134,41	31,27
2012	264	*ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ (* рыба минтай филе, *батон йодированный, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, * сыр российский, *молоко пастер. 3,2% жирности, * мука пшеничная высш. сорт)	70	7,91	4,46	5,79	95,09	0,46
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	35	2,79	1,05	20,48	101,50	0,00
2008		* ПРЯНИКИ (* пряники)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,04	0,00	7,82	31,45	0,01
Итого			465	16,18	12,96	72,35	472,25	31,74
Всего				49,57	49,99	213,39	1 494,65	50,53

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.