

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, * сахар песок, * крупа манная, вода питьевая)	180/5	3,85	2,37	18,99	112,41	0,37
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)	5	0,05	4,18	0,05	37,80	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок)	180	2,84	2,96	12,22	87,22	0,52
Итого			405	9,53	10,56	51,74	338,93	0,89
II Завтрак								
2010	90	* СОК (* сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2008	101	* СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ (* макаронные изделия 1 сорт, * картофель, * морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, вода питьевая, * куриная грудка филе, * соль йодированная)	180	3,42	3,45	13,41	98,49	3,75
2010	83	*РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * соль йодированная, *лук репчатый, * капуста белокочанная, * томатная паста, * сахар песок, *лавровый лист, *масло сладко-сливочное несоленое, * морковь)	130	2,57	7,51	15,32	140,83	12,05
2010	63	* ТЕФТЕЛИ (*батон йодированный, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * томатная паста, * морковь, * говядина лопатка б/к, * сахар песок, *лавровый лист)	70/30	9,35	11,48	17,27	209,67	1,83
2008		* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,93	0,45	21,38	92,25	0,00
2010	91	*НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (вода питьевая, *шиповник сухой, * сахар песок)	180	0,58	0,24	15,97	79,41	77,52
Итого			665	19,09	23,16	84,10	624,84	98,14
Уплотнённый полдник								
2010	46	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*яйца куриные (шт.), * сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, * крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/30	28,86	19,53	40,77	459,35	0,49
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	35	2,79	1,05	20,48	101,50	0,00
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	4,99	20,21	0,02
Итого			395	31,72	20,58	66,24	581,06	0,51
Всего				60,83	54,40	211,88	1 586,54	100,34

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.