

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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		
Завтрак								
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (вода питьевая, * соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, * крупа гречневая ядрица, * сахар песок)	180	5,05	3,09	19,85	127,68	0,39
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	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок)	180	2,84	2,96	12,29	87,51	0,52
Итого			400	10,74	11,28	52,70	354,66	0,91
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								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (* картофель, * фасоль, *лук репчатый, * морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * свинина мясная, *сметана 15% жирности)	180	5,12	6,19	13,75	132,61	4,51
2010	73	* РИС ОТВАРНОЙ (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, * крупа рисовая, * соль йодированная)	130	3,11	4,13	32,71	180,39	0,00
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (* соль йодированная, *лук репчатый, * томатная паста, *лавровый лист, * мука пшеничная высш.сорт, *масло подсолнечное рафинированное, * свинина мясная)	40/40	9,44	24,04	3,14	267,19	1,48
2008		* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	30	0,33	0,06	1,15	7,23	7,54
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,93	0,45	21,40	92,37	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, *лимонная кислота)	180	0,89	0,05	16,55	70,97	0,28
Итого			645	21,82	34,92	88,70	750,76	13,81
Уплотнённый полдник								
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,42	5,33	19,73	140,92	9,22
2012	310	* СУФЛЕ РЫБНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная, *яйца куриные (шт.), * рыба минтай филе)	70	10,29	9,99	5,88	154,85	0,27
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	35	2,80	1,05	20,51	101,67	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,04	0,00	7,87	31,61	0,01
Итого			435	16,55	16,37	53,99	429,05	9,50
Всего			51,71	65,07	206,39	1 611,47	24,92	

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.