

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, * соль йодированная, * сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,20	3,29	17,55	116,79	0,37
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	100	* КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок, *какао-порошок)	180	4,48	4,53	12,20	108,42	0,70
Итого			400	11,53	13,05	50,31	364,68	1,07
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								
2012	62	*БОРЩ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* свинина мясная, * свекла, * капуста белокочанная, *лук репчатый, * морковь, * картофель, * томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, * петрушка (зелень), * сметана 15% жирности, вода питьевая, * соль йодированная)	180	3,10	7,60	11,12	125,91	8,85
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (* капуста белокочанная, * крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), * свинина мясная, * соль йодированная)	150	11,10	20,88	20,60	315,91	16,69
2010	85	* СОУС СМЕТАННЫЙ (*сметана 15% жирности, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	50	0,87	3,68	2,53	46,89	0,03
к/к	к/к	*КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (* кукуруза консервы)	30	0,63	0,04	1,33	8,15	0,84
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,93	0,45	21,40	92,37	0,00
2010	90	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (вода питьевая, *лимонная кислота, * яблоки, * сахар песок)	180	0,14	0,14	11,09	47,00	1,41
Итого			635	18,77	32,79	68,07	636,23	27,82
Уплотнённый полдник								
2008	225	*ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, *сметана 15% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	25,23	21,20	42,22	464,66	0,44
2010	108	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, *дрожжи, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, * повидло)	50	3,63	1,87	30,75	154,05	0,03
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,00	5,05	20,46	0,02
Итого			380	28,93	23,07	78,02	639,17	0,49
Всего				59,72	69,01	206,20	1 681,79	30,18

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.