

Утверждаю

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

## МЕНЮ

17 апреля 2024 г.

### Ясли 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	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* соль йодированная, вода питьевая, * крупа ячневая, * молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок)	160	3,75	2,52	17,23	106,82	0,39
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,39	0,90	17,55	87,00	0,00
2008	13	*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок, вода питьевая)	150	3,46	3,50	11,37	91,24	0,59
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>9,65</b>	<b>11,07</b>	<b>46,20</b>	<b>322,56</b>	<b>0,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	* СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (*снежок 2,5 % жирности)	100	2,60	2,50	11,00	77,00	0,70
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>2,50</b>	<b>11,00</b>	<b>77,00</b>	<b>0,70</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	* ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (*лук репчатый, *лавровый лист, * морковь, * капуста белокочанная, * томатная паста, * соль йодированная, вода питьевая, * картофель, *масло подсолнечное рафинированное, *сметана 15% жирности)	150	1,26	2,19	5,50	47,35	7,35
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, * макаронные изделия 1 сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	110	4,06	3,49	24,76	146,77	0,00
2010	71	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* куриная грудка филе, вода питьевая, *батон йодированный, * соль йодированная, * сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый)	60	8,55	10,33	7,96	158,60	0,64
2008		* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	20	0,22	0,04	0,76	4,78	4,98
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,30	0,35	16,84	72,68	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сахар песок, *сухофрукты (компотная смесь), *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,92	31,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>16,39</b>	<b>16,40</b>	<b>63,74</b>	<b>461,84</b>	<b>12,97</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2012	132	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (* капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * морковь, * петрушка (зелень), *лук репчатый, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок)	130	3,25	5,50	14,05	120,56	27,68
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)	60	6,81	3,76	5,17	81,77	0,40
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,39	0,90	17,55	87,00	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)	150	0,04	0,00	6,24	25,06	0,01
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,26</b>	<b>11,57</b>	<b>65,51</b>	<b>424,19</b>	<b>28,09</b>
<b>Всего</b>				<b>42,90</b>	<b>41,54</b>	<b>186,45</b>	<b>1 285,59</b>	<b>42,74</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Барановская М.М.