

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 апреля 2024 г.

Ясли 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* сахар песок, * соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, * крупа пшеничная полтавская)	160	4,31	2,88	17,60	113,84	0,45
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	4,18	0,05	37,80	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	150	0,08	0,00	6,84	27,98	0,31
Итого			345	6,83	7,96	42,04	266,62	0,76
II Завтрак								
2010	102	*МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	100	3,06	3,26	4,79	61,11	0,55
Итого			100	3,06	3,26	4,79	61,11	0,55
Обед								
2012	85	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ (вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка (зелень), *масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * мука пшеничная высш. сорт, * морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, * свинина мясная, *яйца куриные (шт.))	150	3,75	5,78	8,26	134,38	2,40
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, * картофель)	120	2,75	4,40	15,80	114,07	7,38
2012	310	* СУФЛЕ КУРИНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная, * куриная грудка филе, *яйца куриные (шт.))	50	8,18	12,78	4,22	164,51	0,38
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,28	0,35	16,63	71,75	0,00
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, *масло подсолнечное рафинированное)	30	0,42	1,84	2,44	28,00	1,14
2010	91	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (вода питьевая, *компотная смесь, *лимонная кислота, * сахар песок)	150	0,00	0,00	7,87	31,45	0,00
Итого			535	17,38	25,15	55,22	544,16	11,30
Уплотнённый полдник								
2008	214	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), * соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности)	130	13,51	18,44	2,39	229,66	0,20
к/к	к/к	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ (*горошек зеленый консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,67	1,20
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,39	0,90	17,55	87,00	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,04	0,00	6,73	27,07	0,01
Итого			340	16,84	19,40	28,56	355,40	1,41
Всего				44,11	55,77	130,61	1 227,29	14,02

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.