

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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		
Завтрак								
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок, * соль йодированная, * крупа гречневая ядрица, вода питьевая)	160	4,46	2,75	17,89	114,18	0,35
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	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, * сахар песок)	150	2,37	2,46	9,97	71,71	0,42
Итого			345	9,27	10,29	45,46	310,69	0,77
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, * свинина мясная, вода питьевая, * сметана 15% жирности)	150	4,28	5,00	11,56	109,52	3,77
2010	73	* РИС ОТВАРНОЙ (* соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, * крупа рисовая)	120	2,85	3,84	30,00	165,96	0,00
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (*лук репчатый, * соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, * свинина мясная, *лавровый лист, * мука пшеничная высш.сорт, * томатная паста)	40/40	9,48	24,10	3,26	268,29	1,47
2008		* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	20	0,22	0,04	0,78	4,90	5,10
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,28	0,35	16,63	71,75	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (вода питьевая, * сушеные абрикосы без косточки (курага), *лимонная кислота, * сахар песок)	150	0,76	0,05	13,65	58,64	0,24
Итого			555	19,87	33,38	75,88	679,06	10,58
Уплотнённый полдник								
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, * картофель, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,97	4,94	17,14	125,28	8,01
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)	50	7,37	7,24	4,16	111,29	0,20
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	6,32	25,38	0,01
Итого			360	12,77	13,08	45,17	348,95	8,22
Всего			44,51	59,25	177,51	1 415,70	20,27	

Старшая медицинская сестра _____ Барановская М.М.