

Утверждаю

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

# МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*молоко пастер. 3,2% жирности, * соль йодированная, * сахар песок, * овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая)	160	3,77	2,94	15,65	104,32	0,33
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	100	* КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, * сахар песок, *какао-порошок)	150	3,72	3,76	10,15	90,09	0,58
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>9,93</b>	<b>11,78</b>	<b>43,40</b>	<b>319,21</b>	<b>0,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	90	* СОК ЯСЛИ (* сок яблочный для детей с 3 месяцев)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	*БОРЩ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* свинина мясная, * свекла, * капуста белокачанная, *лук репчатый, * морковь, * картофель, * томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, * петрушка (зелень), * сметана 15% жирности, вода питьевая, * соль йодированная)	150	2,62	6,45	9,41	106,63	7,36
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (* капуста белокачанная, * крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), * свинина мясная, * соль йодированная)	120	8,73	16,60	16,55	251,43	13,36
2010	85	* СОУС СМЕТАННЫЙ (вода питьевая, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * сметана 15% жирности)	30	0,51	2,20	1,35	27,33	0,02
к/к	к/к	*КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (* кукуруза консервы)	20	0,42	0,03	0,88	5,43	0,56
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,28	0,35	16,63	71,75	0,00
2010	90	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, * яблоки)	150	0,12	0,12	9,42	39,90	1,17
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>14,68</b>	<b>25,75</b>	<b>54,24</b>	<b>502,47</b>	<b>22,47</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
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)	130	22,02	18,23	36,88	403,20	0,39
2010	108	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ (* сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *дрожжи, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, * повидло)	55	4,23	2,84	30,63	164,76	0,03
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,06	0,00	4,37	17,69	0,01
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>26,31</b>	<b>21,07</b>	<b>71,88</b>	<b>585,65</b>	<b>0,43</b>
<b>Всего</b>				<b>51,41</b>	<b>58,70</b>	<b>179,32</b>	<b>1 449,04</b>	<b>24,61</b>

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