

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад №211"
/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

1 октября 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 (вода питьевая, *соль йодированная, *крупа пшеничная полтавская, *сахар песок, *молоко пастер 3,2% жирности) | 150 | 3,94 | 2,69 | 16,32 | 105,92 | 0,42 |
| 2012 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое) | 7 | 0,04 | 5,86 | 0,06 | 53,15 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН (*батон пшеничный йодированный) | 25 | 2,00 | 0,25 | 12,28 | 59,50 | 0,00 |
| 2010 | 97 | *ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай *молоко пастер 3,2% жирности) | 150 | 2,29 | 2,46 | 11,90 | 79,54 | 0,42 |
| Итого | | | 332 | 8,27 | 11,26 | 40,56 | 298,11 | 0,84 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 371 | * МАНДАРИН (*мандарин) | 100 | 0,77 | 0,19 | 7,19 | 36,39 | 15,01 |
| Итого | | | 100 | 0,77 | 0,19 | 7,19 | 36,39 | 15,01 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 57 | * БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная) | 150/10 | 1,39 | 4,01 | 6,70 | 69,22 | 5,42 |
| 2010 | 272 | * БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер 3,2% жирности) | 60 | 8,11 | 3,72 | 9,44 | 103,93 | 0,36 |
| 2012 | 315-211 | * РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое) | 110 | 2,70 | 4,39 | 28,28 | 163,35 | 0,00 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,19 | 2,99 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной) | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 |
| 2010 | 91 | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая) | 150 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 |
| Итого | | | 545 | 14,76 | 12,46 | 69,69 | 450,78 | 8,77 |
| Уплподник | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем) | 110/25 | 15,86 | 10,78 | 32,56 | 291,05 | 4,12 |
| 2008 | | *ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш сорт) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,00 |
| 2012 | 378 | * КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м) | 150 | 0,11 | 0,03 | 21,04 | 85,36 | 0,78 |
| Итого | | | 315 | 18,22 | 13,75 | 75,92 | 501,51 | 4,90 |
| Всего | | | | 42,02 | 37,66 | 193,36 | 1 286,79 | 29,52 |

Ст медсестра _____ Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

1 октября 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-ник реце-птур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 35 | * КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности) | 180 | 4,75 | 3,24 | 19,79 | 128,07 | 0,50 |
| 2012 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое) | 7 | 0,03 | 5,76 | 0,06 | 52,21 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН (*батон пшеничный йодированный) | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 |
| 2010 | 97 | *ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3.2% жирности) | 180 | 2,76 | 2,96 | 14,19 | 95,10 | 0,52 |
| Итого | | | 397 | 9,94 | 12,26 | 48,77 | 346,78 | 1,02 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 371 | * МАНДАРИН (*мандалин) | 100 | 0,77 | 0,19 | 7,18 | 36,38 | 15,00 |
| Итого | | | 100 | 0,77 | 0,19 | 7,18 | 36,38 | 15,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 57 | * БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная) | 200/10 | 1,82 | 5,44 | 8,75 | 91,96 | 7,05 |
| 2010 | 272 | * БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности) | 70 | 9,44 | 4,49 | 10,95 | 122,31 | 0,42 |
| 2012 | 315-211 | * РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 3,18 | 5,14 | 33,38 | 192,49 | 0,00 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые) | 35 | 0,28 | 0,03 | 0,87 | 4,89 | 3,49 |
| 2010 | 91 | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая) | 180 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 46,37 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной) | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 |
| Итого | | | 670 | 17,70 | 15,50 | 84,63 | 549,80 | 10,96 |
| Уплподник | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9.0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем) | 140/30 | 19,31 | 13,28 | 39,63 | 355,78 | 5,00 |
| 2008 | | *ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш сорт) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,00 |
| 2012 | 378 | * КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м) | 180 | 0,13 | 0,03 | 25,18 | 102,18 | 0,94 |
| Итого | | | 380 | 21,69 | 16,25 | 87,13 | 583,06 | 5,94 |
| Всего | | | | 50,10 | 44,20 | 227,71 | 1 516,02 | 32,92 |

Ст медсестра _____ Перевозчикова Н.А.