

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 (*мандарин)	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
Упполдник								
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.