

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

2 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,21	3,33	18,54	121,46	0,98
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	11,24	75,71	0,39
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>8,40</b>	<b>8,11</b>	<b>48,38</b>	<b>301,42</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,12</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * фасоль)	150	3,20	3,28	11,18	88,14	3,74
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	60	9,14	9,18	2,12	127,54	0,40
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *крупа гречневая ядрица)	110	6,19	4,82	28,00	179,89	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	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
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>21,51</b>	<b>17,68</b>	<b>70,06</b>	<b>526,05</b>	<b>4,14</b>
<b>Уплполдник</b>								
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай )	150/7/3	0,09	0,00	8,47	34,79	0,58
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр )	13	2,95	3,74	0,00	46,25	0,04
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,12	7,53	31,09	212,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>303</b>	<b>9,76</b>	<b>11,47</b>	<b>49,38</b>	<b>341,32</b>	<b>0,62</b>
<b>Всего</b>				<b>40,19</b>	<b>37,78</b>	<b>180,56</b>	<b>1 229,91</b>	<b>19,13</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



**МЕНЮ**  
2 ноября 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,04	3,98	22,26	145,76	1,17
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,44	90,70	0,47
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>10,06</b>	<b>9,71</b>	<b>58,02</b>	<b>361,56</b>	<b>1,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,10</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * фасоль)	200	4,29	4,33	14,94	117,33	5,00
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	70	10,62	10,66	2,47	148,34	0,46
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *крупа гречневая ядрица, вода питьевая)	130	7,33	5,52	33,18	211,47	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,10	91,89	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,59	46,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>25,22</b>	<b>20,91</b>	<b>81,28</b>	<b>615,39</b>	<b>5,46</b>
<b>Уплподник</b>								
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,63	0,00
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,77	36,76	250,31	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай )	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,96	0,70
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр )	15	3,38	4,30	0,00	53,03	0,04
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>11,54</b>	<b>13,32</b>	<b>59,02</b>	<b>403,93</b>	<b>0,74</b>
<b>Всего</b>				<b>47,34</b>	<b>44,46</b>	<b>211,06</b>	<b>1 441,98</b>	<b>20,84</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.