

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ

3 сентября 2024 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *крупа пшеничная полтавская, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,93	2,68	16,50	106,51	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,70	0,06	51,65	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	26	2,11	0,26	12,98	62,90	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,29	2,46	11,81	79,13	0,42
Итого			333	8,36	11,10	41,35	300,19	0,84
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	154	4,32	3,72	5,96	78,95	0,43
Итого			154	4,32	3,72	5,96	78,95	0,43
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	1,53	4,47	7,17	75,66	6,18
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	55	7,71	3,92	7,58	96,66	0,36
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,71	4,39	28,30	163,42	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	10	0,08	0,01	0,25	1,40	1,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,21	0,29	14,13	67,99	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			518	14,24	13,08	67,11	443,83	7,54
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	15,76	11,12	32,45	292,96	4,31
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	20,90	84,82	0,78
Итого			315	18,12	14,09	75,67	502,88	5,09
Всего				45,04	41,99	190,09	1 325,85	13,90

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

3 сентября 2024 г.

Сад 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	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	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
Итого			180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
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
Уплполдник								
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				54,39	48,38	227,51	1 572,18	18,42

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.