

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**

3 июня 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	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,96	3,23	17,13	113,97	0,91
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	2,32	2,36	11,13	75,65	0,40
Итого			325	8,16	8,04	46,86	293,87	1,31
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	124	0,49	0,49	12,12	58,11	12,36
Итого			124	0,49	0,49	12,12	58,11	12,36
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * фасоль)	150	3,19	3,37	11,16	88,78	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	9,10	9,08	2,06	126,25	0,40
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *крупа гречневая ядрица)	110	6,22	4,67	28,10	179,10	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
Итого			515	21,49	17,52	70,08	524,61	4,14
Уплподник								
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	3,93	9,35	105,37	0,36
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,52	4,40	17,08	118,38	8,30
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	0,10	0,00	8,33	34,52	0,75
Итого			360	12,33	8,53	44,58	305,87	9,41
Всего				42,47	34,58	173,64	1 182,46	27,22

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ
3 июня 2024 г.
Сад 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	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3.2% жирности)	180	4,77	3,88	20,49	136,61	1,10
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш сорт)	25	1,88	2,45	18,63	104,42	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	180	2,81	2,83	13,54	91,57	0,48
Итого			385	9,46	9,16	52,66	332,60	1,58
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	124	0,50	0,50	12,13	58,17	12,38
Итого			124	0,50	0,50	12,13	58,17	12,38
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * фасоль)	200	4,28	4,36	14,93	117,46	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	2,48	148,27	0,46
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, вода питьевая, *крупа гречневая ядрица)	130	7,33	5,52	33,18	211,50	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,65	46,58	0,00
Итого			625	25,21	20,94	81,33	615,67	5,46
Уплподник								
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	4,51	10,96	122,52	0,42
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,38	21,35	146,95	10,38
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,60	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,12	0,01	9,99	41,36	0,90
Итого			435	14,71	10,15	54,59	370,43	11,70
Всего				49,88	40,75	200,71	1 376,87	31,12

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.