

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

## МЕНЮ

4 марта 2024 г.

Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                         | Выход     | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 40                  | * КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(*сахар песок, вода питьевая, *крупа гречневая ядрица, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                                                              | 150       | 4,62              | 3,08       | 17,47            | 116,67                                             | 0,41                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                                  | 25        | 2,01              | 0,25       | 12,34            | 59,83                                              | 0,00                  |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                    | 7         | 0,04              | 5,89       | 0,06             | 53,41                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                             | 150       | 2,31              | 2,33       | 11,38            | 76,34                                              | 0,39                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | 332       | 8,98              | 11,55      | 41,25            | 306,25                                             | 0,80                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | *МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                                                                                                                                                       | 160       | 4,50              | 4,97       | 7,29             | 93,12                                              | 0,83                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | 160       | 4,50              | 4,97       | 7,29             | 93,12                                              | 0,83                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 11                  | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С МЯСОМ,СОСМЕТАНОЙ<br>(*соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *лук репчатый, вода питьевая, *картофель, *морковь, *лавровый лист, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы, * свинина б/к) | 150/15/10 | 3,65              | 8,53       | 7,16             | 70,04                                              | 3,53                  |
| 2012                          | 291                 | *ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(*говядина кат а, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сухари панировочные)                                                                                                                   | 150       | 12,29             | 12,20      | 25,12            | 259,57                                             | 11,91                 |
| 2012                          | 348                 | *СОУС ТОМАТНЫЙ №348<br>(вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *томатная паста)                                                                           | 25        | 0,36              | 1,15       | 2,00             | 20,10                                              | 0,82                  |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(*огурцы соленные)                                                                                                                                                                                                                       | 25        | 0,20              | 0,03       | 0,43             | 3,27                                               | 1,26                  |
| 2010                          | 91                  | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                     | 150       | 0,00              | 0,00       | 9,68             | 38,70                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)                                                                                                                                                                                                                             | 35        | 2,33              | 0,31       | 14,90            | 71,67                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | 560       | 18,83             | 22,22      | 59,29            | 463,35                                             | 17,52                 |
| Уплполдник                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 215                 | * ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                                                                         | 140       | 9,83              | 12,55      | 2,42             | 162,31                                             | 0,22                  |
| 2012                          |                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(*сыр )                                                                                                                                                                                                                                  | 13        | 2,93              | 3,72       | 0,00             | 46,01                                              | 0,04                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                                  | 20        | 1,60              | 0,20       | 9,82             | 47,60                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | * ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ<br>(*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай )                                                                                                                                                                                    | 150/7/3   | 0,09              | 0,00       | 8,26             | 33,99                                              | 0,58                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(*сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                            | 200       | 1,00              | 0,20       | 19,80            | 86,00                                              | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | 533       | 15,45             | 16,67      | 40,30            | 375,91                                             | 4,84                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           | 47,76             | 55,41      | 148,13           | 1 238,63                                           | 23,99                 |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



# МЕНЮ

4 марта 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                         | Выход     | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 40                  | * КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок, *крупа гречневая ядрица, *соль йодированная)                                                                                                              | 180       | 5,55              | 3,71       | 20,79            | 139,34                                        | 0,50                  |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                    | 7         | 0,03              | 5,77       | 0,06             | 52,29                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                                  | 30        | 2,40              | 0,30       | 14,73            | 71,40                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                             | 180       | 2,77              | 2,79       | 13,47            | 90,83                                         | 0,47                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | 397       | 10,75             | 12,57      | 49,05            | 353,86                                        | 0,97                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(*сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                            | 200       | 1,00              | 0,20       | 19,80            | 86,00                                         | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | 200       | 1,00              | 0,20       | 19,80            | 86,00                                         | 4,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 11                  | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С МЯСОМ,СОСМЕТАНОЙ<br>(*картофель, вода питьевая, *морковь, *соль йодированная, *лук репчатый, *лавровый лист, *масло подсолнечное рафинированное, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы, * свинина б/к) | 200/15/10 | 4,69              | 10,81      | 9,23             | 88,77                                         | 4,53                  |
| 2012                          | 291                 | *ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(*говядина кат а, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сухари панировочные)                                                                                                                   | 180       | 14,76             | 14,87      | 30,06            | 313,39                                        | 14,28                 |
| 2012                          | 348                 | *СОУС ТОМАТНЫЙ №348<br>(вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *томатная паста)                                                                           | 30        | 0,42              | 1,52       | 2,36             | 25,13                                         | 0,97                  |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>(*огурцы соленые)                                                                                                                                                                                                                       | 30        | 0,24              | 0,03       | 0,51             | 3,90                                          | 1,50                  |
| 2010                          | 91                  | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                     | 180       | 0,00              | 0,00       | 11,65            | 46,56                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)                                                                                                                                                                                                                             | 45        | 2,98              | 0,40       | 19,09            | 91,86                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | 690       | 23,09             | 27,63      | 72,90            | 569,61                                        | 21,28                 |
| Уплполдник                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 215                 | * ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                                                                         | 160       | 11,29             | 14,50      | 2,76             | 187,09                                        | 0,25                  |
| 2012                          |                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(*сыр )                                                                                                                                                                                                                                  | 15        | 3,38              | 4,29       | 0,00             | 52,89                                         | 0,04                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                                  | 25        | 2,00              | 0,25       | 12,29            | 59,60                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | * ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ<br>(*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай )                                                                                                                                                                                    | 180/7/3   | 0,11              | 0,00       | 9,96             | 40,95                                         | 0,69                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | 390       | 16,78             | 19,04      | 25,01            | 340,53                                        | 0,98                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |           | 51,62             | 59,44      | 166,76           | 1 350,00                                      | 27,23                 |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.