



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ
5 февраля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок)	150	4,63	3,09	17,46	116,69	0,41
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,70	0,06	51,65	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,30	2,33	11,09	75,10	0,39
Итого			332	8,96	11,37	40,89	302,94	0,80
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*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 (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *лавровый лист, *соль йодированная, *картофель, вода питьевая, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы, * свинина б/к)	150/15/10	3,64	8,48	7,17	69,89	3,53
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* свинина б/к, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	11,32	26,59	11,37	119,27	0,26
2012	315- 211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,71	4,39	28,30	163,42	0,00
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,75	0,80
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
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			550	20,59	39,81	72,62	470,42	4,59
Уплполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	140	9,93	12,83	2,44	165,13	0,22
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,91	3,70	0,00	45,66	0,04
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	8,30	34,15	0,57
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			533	15,53	16,93	40,36	378,54	4,83
Всего				49,58	73,08	161,16	1 245,02	11,05

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ - Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ
5 февраля 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,55	3,71	20,82	139,48	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,79	0,06	52,48	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,48	90,84	0,47
Итого			397	10,76	12,59	49,09	354,20	0,97
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*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 (вода питьевая, *лук репчатый, *картофель, *соль йодированная, *лавровый лист, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы, * свинина б/к)	200/15/10	4,68	10,77	9,23	88,60	4,53
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* свинина б/к, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	70	13,22	30,84	13,28	138,08	0,31
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,16	33,35	192,56	0,00
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,65	1,20
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,50	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			680	24,96	47,23	88,46	569,17	6,04
Уплполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	11,29	14,48	2,77	186,81	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,30	0,00	53,00	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,95	0,70
Итого			390	16,78	19,03	25,01	340,26	0,99
Всего				53,50	79,05	182,36	1 349,63	12,00

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.