

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ

5 августа 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		
Завтрак								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *крупа гречневая ядрица, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,62	3,08	17,36	116,20	0,41
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,32	59,70	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,73	0,06	51,98	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	11,21	75,64	0,39
Итого			332	8,97	11,39	40,95	303,52	0,80
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,73	61,07	12,99
Итого			130	0,52	0,52	12,73	61,07	12,99
Обед								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *морковь, *картофель, *соль йодированная, *лавровый лист, *лук репчатый, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	150/15/10	1,44	2,77	7,15	59,76	3,52
2012	291	* ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сухари панировочные, *говядина кат а)	150	12,30	12,55	25,08	262,47	11,90
2012	348	*СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *томатная паста)	30	0,42	1,52	2,37	25,09	0,98
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,18	2,98
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	14,87	71,56	0,00
Итого			570	16,72	17,18	59,90	461,76	19,38
Упполдник								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,12	7,52	31,11	212,60	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,92	3,72	0,00	45,86	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			268	10,27	11,57	53,31	359,81	2,54
Всего				36,48	40,66	166,89	1 186,16	35,71

Ст медсестра  _____ Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ

5 августа 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	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок, *крупа гречневая ядрица, *соль йодированная)	180	5,55	3,71	20,82	139,48	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,77	0,06	52,29	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	90,85	0,47
Итого			397	10,75	12,57	49,09	354,02	0,97
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ , СОСМЕТАНОЙ (*лук репчатый, *морковь, *картофель, *соль йодированная, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *лавровый лист, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	200/15/10	1,86	3,66	9,23	77,50	4,53
2012	291	* ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сахари панировочные, *говядина кат а)	180	14,76	14,80	30,07	312,68	14,28
2012	348	*СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *томатная паста)	40	0,54	1,93	3,10	32,54	1,29
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	11,65	46,58	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
Итого			705	20,42	20,82	74,01	566,05	23,59
Уплполдник								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,29	0,00	52,92	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,60	0,00
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,04	8,78	36,72	250,25	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			370	12,42	13,52	68,81	448,77	4,04
Всего				44,11	47,43	204,65	1 429,94	41,60

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.