

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад №211"  
/Шубникова Е.М./

## МЕНЮ

5 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (вода питьевая, *пшено, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *крупа рисовая)	150	4,66	2,93	25,14	146,18	0,40
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,06	0,00	8,27	33,29	0,01
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>6,79</b>	<b>8,99</b>	<b>45,76</b>	<b>291,47</b>	<b>0,41</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,22</b>	<b>3,64</b>	<b>5,82</b>	<b>77,12</b>	<b>0,42</b>
<b>Обед</b>								
2012	84	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *рыба горбуша филе)	150	4,95	3,01	10,64	89,56	5,34
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	10,05	9,84	11,44	174,52	0,27
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *томатная паста)	150	3,40	5,28	14,38	120,80	31,54
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
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>20,72</b>	<b>18,44</b>	<b>60,98</b>	<b>494,97</b>	<b>37,15</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	234	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С джемом (*мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *крупа манная, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, *творог 9,0% жирности, *джем)	170/30	21,77	19,21	51,86	467,76	5,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,12	0,70	0,01
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>23,43</b>	<b>19,41</b>	<b>61,80</b>	<b>516,06</b>	<b>5,05</b>
<b>Всего</b>				<b>55,16</b>	<b>50,48</b>	<b>174,36</b>	<b>1 379,62</b>	<b>43,03</b>

Ст медсестра \_\_\_\_\_ Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад №211"  
/Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**  
**5 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, *крупа рисовая, *сахар песок, *пшено, *соль йодированная)	180	5,63	3,53	30,42	176,53	0,49
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,65	0,02
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>8,18</b>	<b>9,64</b>	<b>55,06</b>	<b>340,08</b>	<b>0,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>4,37</b>	<b>6,98</b>	<b>92,54</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	84	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *рыба горбуша филе)	200	6,51	3,81	14,14	116,95	7,12
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	70	11,73	11,57	13,31	204,31	0,31
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *томатная паста)	200	4,52	7,08	19,20	161,13	42,02
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	11,60	46,37	0,00
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>25,74</b>	<b>22,86</b>	<b>77,34</b>	<b>620,62</b>	<b>49,45</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	234	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С джемом (*мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *крупа манная, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, *творог 9,0% жирности, *джем)	170/30	21,77	19,17	51,80	467,16	5,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>23,84</b>	<b>19,42</b>	<b>64,24</b>	<b>527,62</b>	<b>5,06</b>
<b>Всего</b>				<b>62,82</b>	<b>56,29</b>	<b>203,62</b>	<b>1 580,86</b>	<b>55,52</b>

Ст медсестра \_\_\_\_\_ Перевозчикова Н.А.