

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**

6 мая 2024 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,21	3,33	18,54	121,46	0,98
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	2,31	2,33	11,24	75,71	0,39
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>8,40</b>	<b>8,11</b>	<b>48,38</b>	<b>301,42</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,12</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная, *говядина кат а)	150	4,75	4,37	11,27	103,55	2,79
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	60	9,14	9,18	2,12	127,52	0,40
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *крупа гречневая ядрица)	110	6,19	4,82	28,00	179,89	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
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>23,06</b>	<b>18,77</b>	<b>70,15</b>	<b>541,44</b>	<b>3,19</b>
<b>Уплполдник</b>								
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,10	3,83	9,39	104,61	0,36
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,51	4,36	17,07	117,95	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	0,09	0,00	8,47	34,79	0,58
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>12,30</b>	<b>8,39</b>	<b>44,75</b>	<b>304,95</b>	<b>9,24</b>
<b>Всего</b>				<b>44,28</b>	<b>35,79</b>	<b>176,02</b>	<b>1 208,93</b>	<b>26,80</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

6 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,05	3,98	22,25	145,75	1,17
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	2,77	2,79	13,48	90,85	0,47
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>9,70</b>	<b>9,22</b>	<b>54,36</b>	<b>341,02</b>	<b>1,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,09</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная, *говядина кат а)	200	6,36	5,85	15,06	138,51	3,72
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	70	10,63	10,67	2,47	148,51	0,48
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *крупа гречневая ядрица, вода питьевая)	130	7,32	5,56	33,17	211,74	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	11,62	46,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>27,29</b>	<b>22,48</b>	<b>81,41</b>	<b>637,06</b>	<b>4,20</b>
<b>Упполдник</b>								
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахар панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,45	4,48	11,02	122,55	0,42
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,42	21,35	147,20	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	0,11	0,00	9,96	40,94	0,69
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>14,71</b>	<b>10,15</b>	<b>54,62</b>	<b>370,29</b>	<b>11,49</b>
<b>Всего</b>				<b>52,22</b>	<b>42,37</b>	<b>203,13</b>	<b>1 409,46</b>	<b>30,33</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.