

Утверждаю



Заведующий
Детский сад №211"
Лубникова Е.М./

МЕНЮ

6 июня 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	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (вода питьевая, *пшено, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *крупа рисовая)	150	4,66	2,94	25,38	147,20	0,41
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
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	9,03	11,33	48,82	334,30	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								
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	4,74	4,47	11,24	104,32	2,79
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *картофель, *свинина б/к)	200	12,35	33,99	22,26	231,17	11,19
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99
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			565	19,65	38,80	58,77	449,77	16,97
Упполдник								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,42	1,42	79,58	0,96
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,71	4,39	28,30	163,42	0,00
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			335	13,41	9,14	51,92	344,35	3,46
Всего				46,59	64,24	166,80	1 221,54	22,06

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ

6 июня 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		
Завтрак								
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	30,35	176,25	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
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	10,87	12,43	58,63	391,00	0,96
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3.2% жирности)	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
Итого			180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
Обед								
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	5,83	15,07	138,28	3,72
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *картофель, *свинина б/к)	220	13,60	37,36	24,50	254,03	12,31
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			680	23,22	43,62	71,18	535,64	19,52
Упполдник								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,36	1,41	78,95	0,95
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,13	33,38	192,34	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,60	0,00
Итого			435	14,65	9,94	66,88	416,89	4,95
Всего				53,80	71,58	204,90	1 448,29	26,37

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.