

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**

8 июля 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	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *крупа гречневая ядрица)	150	4,59	3,05	17,40	115,81	0,40
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,76	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,87	0,06	53,18	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,27	2,28	11,28	75,17	0,38
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>8,91</b>	<b>11,45</b>	<b>41,07</b>	<b>303,92</b>	<b>0,78</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3.2% жирности)	156	4,40	4,86	7,13	91,05	0,81
<b>Итого</b>			<b>156</b>	<b>4,40</b>	<b>4,86</b>	<b>7,13</b>	<b>91,05</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *лавровый лист, *картофель, *соль йодированная, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	150	1,40	2,71	7,01	58,22	3,44
2012	291	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*говядина кат а, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сухари панировочные)	150	12,28	12,42	25,04	261,19	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)	25	0,41	1,25	2,11	21,70	1,01
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	36	0,29	0,04	0,90	5,01	3,58
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	14,88	71,61	0,00
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>16,70</b>	<b>16,73</b>	<b>59,62</b>	<b>456,43</b>	<b>19,93</b>
<b>Упполдник</b>								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,13	7,66	31,18	214,34	0,00
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
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
<b>Итого</b>			<b>268</b>	<b>10,27</b>	<b>11,69</b>	<b>53,38</b>	<b>361,35</b>	<b>2,54</b>
<b>Всего</b>				<b>40,28</b>	<b>44,73</b>	<b>161,20</b>	<b>1 212,75</b>	<b>24,06</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



**МЕНЮ**  
8 июля 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	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*соль йодированная, *крупя гречневая ядрица, *сахар песок, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,48	3,64	20,68	138,12	0,48
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,81	0,06	52,66	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	2,71	2,73	13,39	89,66	0,46
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,63</b>	<b>12,48</b>	<b>48,86</b>	<b>351,84</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	176	4,95	5,46	8,02	102,38	0,92
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>4,95</b>	<b>5,46</b>	<b>8,02</b>	<b>102,38</b>	<b>0,92</b>
<b>Обед</b>								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *соль йодированная, *лавровый лист, вода питьевая, *лук репчатый, *морковь, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	200/10	1,84	3,59	9,17	76,54	4,51
2012	291	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*говядина кат а, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сухари панировочные)	180	14,75	14,81	30,04	312,81	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)	30	0,47	1,41	2,55	25,19	1,20
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	42	0,33	0,04	1,04	5,81	4,15
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,66	46,60	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>687</b>	<b>20,37</b>	<b>20,25</b>	<b>73,54</b>	<b>558,73</b>	<b>24,14</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,86	36,78	251,18	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр )	15	3,39	4,31	0,00	53,11	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>12,44</b>	<b>13,62</b>	<b>68,86</b>	<b>449,79</b>	<b>4,04</b>
<b>Всего</b>				<b>48,39</b>	<b>51,81</b>	<b>199,28</b>	<b>1 462,74</b>	<b>30,04</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.