

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

## 8 октября 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *крупа ячневая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,11	3,11	16,66	111,85	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)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,46	11,74	78,92	0,42
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр )	13	2,95	3,74	0,00	46,25	0,04
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>11,43</b>	<b>15,37</b>	<b>40,75</b>	<b>349,02</b>	<b>0,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>4,50</b>	<b>4,97</b>	<b>7,29</b>	<b>93,12</b>	<b>0,83</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная)	150/10	1,37	4,11	6,65	69,62	5,37
2010	70	* ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (*соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *куриная грудка охлажденная)	170	11,72	14,75	21,16	264,36	1,13
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	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
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидор свежий)	35	0,39	0,07	1,34	8,45	8,80
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>15,80</b>	<b>19,24</b>	<b>53,67</b>	<b>452,52</b>	<b>15,30</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с молоком сгущеным (*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15% жирности)	120	13,36	12,04	37,44	313,78	0,65
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	150	0,16	0,06	20,69	84,86	11,83
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>15,12</b>	<b>12,30</b>	<b>67,95</b>	<b>446,24</b>	<b>12,48</b>
<b>Всего</b>				<b>46,85</b>	<b>51,88</b>	<b>169,66</b>	<b>1 340,90</b>	<b>29,56</b>

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

Утверждаю

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

# МЕНЮ

8 октября 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *крупа ячневая, *молоко пастер 3,2% жирности)	180	4,94	3,74	20,08	134,55	0,59
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	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,08	0,52
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,17</b>	<b>12,81</b>	<b>49,06</b>	<b>353,53</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер 3,2% жирности)	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>5,59</b>	<b>8,21</b>	<b>104,76</b>	<b>0,94</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200/10	1,82	5,37	8,76	91,33	7,05
2010	70	* ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (*морковь, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *лук репчатый, *крупа рисовая, *куриная грудка охлажденная)	210	14,50	18,26	26,16	327,07	1,40
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	11,65	46,58	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидор свежий)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>19,74</b>	<b>24,11</b>	<b>67,19</b>	<b>566,49</b>	<b>18,50</b>
<b>Упполдник</b>								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с молоком сгущенным (*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15% жирности)	155/30	16,16	14,69	45,36	381,22	0,79
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,60	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	180	0,18	0,07	24,83	101,85	14,25
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>18,34</b>	<b>15,01</b>	<b>82,48</b>	<b>542,67</b>	<b>15,04</b>
<b>Всего</b>				<b>53,31</b>	<b>57,52</b>	<b>206,94</b>	<b>1 567,45</b>	<b>35,59</b>

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