

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**

9 июля 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* соль йодированная, вода питьевая, * крупа пшеничная полтавская, * сахар песок, * молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,94	2,69	16,37	106,08	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (* масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,81	0,06	52,70	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	2,47	11,89	79,55	0,42
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>8,28</b>	<b>11,22</b>	<b>40,60</b>	<b>297,83</b>	<b>0,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	371	* МАНДАРИН (* мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,39	15,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,19</b>	<b>7,18</b>	<b>36,39</b>	<b>15,01</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокачанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,31	4,08	5,73	65,49	7,53
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (* рыба минтай филе, * масло подсолнечное рафинированное, * батон пшеничный йодированный, * соль йодированная, * сухари панировочные, * молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,08	3,78	9,41	104,21	0,36
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая, * масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,71	4,39	28,30	163,45	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,18	2,99
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
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>14,66</b>	<b>12,59</b>	<b>68,71</b>	<b>447,42</b>	<b>10,88</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	237	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (* творог 9,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт), * масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * джем)	110/25	15,93	10,82	32,52	291,44	4,12
2008		* ПЕЧЕНЬЕ (* печенье сахарное мука высш сорт)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2012	378	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, * сахар песок, * крахмал картофельный, * вишня с/м)	150	0,11	0,03	21,02	85,28	0,78
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>17,92</b>	<b>13,30</b>	<b>72,14</b>	<b>480,97</b>	<b>4,90</b>
<b>Всего</b>				<b>41,63</b>	<b>37,30</b>	<b>188,63</b>	<b>1 262,61</b>	<b>31,63</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**  
9 июля 2024 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,75	3,24	19,80	128,06	0,50
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,75	0,06	52,14	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	14,19	95,11	0,52
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>9,94</b>	<b>12,25</b>	<b>48,78</b>	<b>346,71</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,37	15,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,19</b>	<b>7,18</b>	<b>36,37</b>	<b>15,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	* ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокачанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,75	5,55	7,62	88,11	10,01
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,44	4,49	10,97	122,44	0,42
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,14	33,36	192,39	0,00
2008		*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	35	0,28	0,03	0,87	4,88	3,49
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,64	46,52	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,10	91,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>17,63</b>	<b>15,61</b>	<b>83,56</b>	<b>546,22</b>	<b>13,92</b>
<b>Упллполдник</b>								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * джем)	140/30	19,35	13,33	39,62	356,55	5,00
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,88	2,45	18,64	104,46	0,00
2012	378	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м)	180	0,13	0,03	25,13	101,99	0,94
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>21,36</b>	<b>15,81</b>	<b>83,39</b>	<b>563,00</b>	<b>5,94</b>
<b>Всего</b>				<b>49,70</b>	<b>43,86</b>	<b>222,91</b>	<b>1 492,30</b>	<b>35,88</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.