

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ

10 июля 2024 г.
Усли 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	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, *крупа рисовая, вода питьевая, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,61	2,71	20,77	122,49	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,87	0,06	53,18	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,76	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,85	2,85	12,29	86,99	0,48
Итого			332	8,51	11,68	45,45	322,42	0,90
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	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,52	4,35	10,18	86,37	4,03
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *крупа гречневая ядрица, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,21	4,82	28,06	180,22	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*масло подсолнечное рафинированное, *говяжья печень, *мука пшеничная высш. сорт, *соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, *лук репчатый)	50/50	16,28	12,23	4,20	211,13	12,10
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,88	71,61	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
Итого			545	26,33	21,71	67,00	588,03	16,13
Уплподник								
2010	69	* РАГУ С ПТИЦЕЙ (*куриная грудка охлажденная, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист)	175	10,77	24,01	23,45	354,30	18,68
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	8,41	34,59	0,58
Итого			355	12,46	24,21	41,68	436,49	19,26
Всего				51,80	62,57	161,42	1 440,06	37,12

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



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

МЕНЮ

10 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		
Завтрак								
2010	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, *крупа рисовая, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,33	3,24	24,68	146,01	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,80	0,06	52,58	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,41	3,42	14,75	104,36	0,58
Итого			397	10,18	12,76	54,22	374,35	1,08
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	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	2,02	5,60	13,48	112,97	5,37
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *соль йодированная, *крупа гречневая ядрица)	130	7,32	5,55	33,17	211,66	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*мука пшеничная высш. сорт, *соль йодированная, *говяжья печень, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, *лук репчатый)	60/60	17,63	13,37	4,61	229,89	13,11
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,10	91,88	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,60	46,37	0,00
Итого			685	29,95	24,92	81,96	692,77	18,48
Уплподник								
2010	69	* РАГУ С ПТИЦЕЙ (*куриная грудка охлажденная, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист)	200	12,32	27,54	26,72	405,49	21,32
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,62	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	0,70
Итого			415	14,43	27,79	48,98	506,05	22,02
Всего				59,62	71,06	193,37	1 677,93	42,52

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.