

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

## 10 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *крупа ячневая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,12	3,13	16,78	112,46	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	2,01	0,25	12,35	59,86	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,29	2,46	11,67	78,58	0,42
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр )	13	2,91	3,70	0,00	45,66	0,04
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>11,40</b>	<b>15,35</b>	<b>40,87</b>	<b>349,06</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	1,39	4,15	6,66	70,09	5,37
2010	70	* ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (*соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая , *куриная грудка охлажденная)	170	11,71	14,79	21,19	264,66	1,14
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,90	71,69	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	8,44	8,79
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>15,82</b>	<b>19,32</b>	<b>53,77</b>	<b>453,58</b>	<b>15,30</b>
<b>Уплподник</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, *сахари панировочные, *творог 9,0% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15% жирности)	120	13,37	12,22	37,68	316,44	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	20,78	85,28	11,99
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>15,13</b>	<b>12,48</b>	<b>68,28</b>	<b>449,32</b>	<b>12,64</b>
<b>Всего</b>				<b>46,85</b>	<b>52,12</b>	<b>170,21</b>	<b>1 345,08</b>	<b>29,72</b>

Ст медсестра



Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

10 сентября 2024 г.  
Сад 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		
<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	20,06	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	95,06	0,52
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,17</b>	<b>12,81</b>	<b>49,04</b>	<b>353,51</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	8,75	91,30	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	18,23	26,15	326,78	1,40
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,65	46,59	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>24,08</b>	<b>67,16</b>	<b>566,10</b>	<b>18,50</b>
<b>Упполдник</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)	155/30	16,20	14,77	45,46	382,36	0,79
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	180	0,18	0,07	24,82	101,86	14,26
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>18,38</b>	<b>15,09</b>	<b>82,56</b>	<b>543,72</b>	<b>15,05</b>
<b>Всего</b>				<b>53,35</b>	<b>57,57</b>	<b>206,97</b>	<b>1 568,09</b>	<b>35,60</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.