



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

11 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*крупа манная, *соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности)	150	3,87	2,76	17,10	108,77	0,44
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
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	150	2,30	2,33	11,09	75,10	0,39
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>8,24</b>	<b>11,15</b>	<b>40,54</b>	<b>295,87</b>	<b>0,83</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,73	61,07	12,99
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,73</b>	<b>61,07</b>	<b>12,99</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, вода питьевая, *рыба минтай филе, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	150	3,00	2,25	14,26	87,79	9,00
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	10,05	10,05	11,37	176,02	0,26
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия - высший сорт)	110	5,13	7,40	31,19	211,95	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,08	0,08	19,30	78,60	0,75
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>20,58</b>	<b>20,09</b>	<b>90,96</b>	<b>625,75</b>	<b>10,01</b>
<b>Уплполдник</b>								
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,75	0,01
2012	234	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С джемом (*мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *крупа манная, *яйца куриные (шт), *сахар песок, *виноград сушеный (изюм), *масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, *творог 9,0% жирности, *джем)	150/27	19,87	17,41	54,33	454,28	4,52
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>21,53</b>	<b>17,61</b>	<b>64,28</b>	<b>502,63</b>	<b>4,53</b>
<b>Всего</b>				<b>50,87</b>	<b>49,37</b>	<b>208,51</b>	<b>1 485,32</b>	<b>28,36</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**

11 июля 2024 г.

Сад 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, *крупа манная, вода питьевая, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,62	3,30	20,43	130,12	0,52
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
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,47	90,83	0,47
Итого			397	9,86	12,20	48,70	344,85	0,99
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
<b>Обед</b>								
2008	92	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, вода питьевая, *рыба минтай филе, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	200	4,00	3,00	19,00	117,00	12,00
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат'а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	70	11,72	11,60	13,26	204,50	0,31
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,86	36,74	251,02	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,10	91,88	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	180	0,09	0,09	23,06	93,92	0,90
Итого			625	24,84	23,95	111,16	758,32	13,21
<b>Упполдник</b>								
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,62	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
2012	234	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С джемом (*мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *крупа манная, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *виноград сушеный (изюм), *масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, *творог 9,0% жирности, *джем)	170/30	22,04	19,28	60,24	503,38	5,04
Итого			405	24,11	19,53	72,69	563,86	5,06
Всего				59,33	56,20	245,29	1 728,12	32,26

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.