

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

11 сентября 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		
Завтрак								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	140	9,87	12,76	2,43	164,30	0,22
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,95	3,74	0,00	46,25	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	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			335	17,74	25,41	27,07	409,54	0,74
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
Итого			150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
Обед								
2012	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	150	5,38	3,47	9,84	92,32	3,74
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	10,06	9,96	11,41	175,35	0,27
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста)	150	3,38	5,27	14,34	120,44	31,53
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	0,07	0,07	19,20	78,18	0,75
Итого			545	21,21	19,08	69,63	537,68	36,29
Упллодник								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,38	1,41	79,10	0,95
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,39	28,29	163,39	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			335	13,40	9,10	51,90	343,84	3,45
Всего				56,57	57,23	154,42	1 368,18	40,90

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

11 сентября 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								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	11,29	14,50	2,76	187,16	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,37	4,29	0,00	52,86	0,04
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	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,42	3,42	14,77	104,46	0,58
Итого			392	20,55	28,32	32,33	468,38	0,87
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
Итого			180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
Обед								
2012	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн. консервы в масле. сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	200	7,19	4,66	13,14	123,65	5,00
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	11,57	13,26	204,17	0,31
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста)	200	4,52	7,04	19,22	160,94	42,03
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	23,09	94,04	0,90
Итого			695	26,50	23,76	87,81	674,68	48,24
Упллодник								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,36	1,41	78,95	0,95
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,12	33,37	192,20	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,62	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			435	14,65	9,93	66,88	416,77	4,95
Всего				66,76	66,38	194,00	1 652,37	54,56

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.