



МЕНЮ
11 января 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *крупа манная, *сахар песок, *молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	3,8	2,1	17	103	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)						0
2012	395	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	2,3	1,7	12,8	77	0,4
Итого			345	11,1	12,5	30,2	279	0,8
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
Итого			150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
Обед								
2012	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн. консервы в масле. сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, *петрушка (зелень), вода питьевая)	150	5,4	1,9	10,1	80	4,5
2012	282	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (вода питьевая, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *говядина кат а)	50	8,8	9,9	3,7	139	0
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия 1 сорт)	110	5,1	7,7	31,1	214	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,3	0,3	14,8	71	0
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			9,7	39	0
Итого			495	21,6	19,8	69,4	543	4,5
Уплполдник								
2012	234	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (*мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *крупа манная, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *виноград сушеный (изюм), *ванилин, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15% жирности, *творог 9,0% жирности)	110	16,3	14,2	28,9	313	0,2
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)						0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,1		8,2	33	0
Итого			260	16,4	14,2	37,1	346	0,2
Всего				53,4	50,2	142,5	1245	5,9

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



Утверждаю

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

МЕНЮ
11 января 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*крупа манная, *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	4,5	2,6	20,4	123	0,5
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2012	395	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая, *молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	2,7	2,1	15,4	92	0,4
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)						0
Итого			407	12,2	15	36,2	329	0,9
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	180	5	4,4	7	93	0,5
Итого			180	5	4,4	7	93	0,5
Обед								
2012	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, *петрушка (зелень), вода питьевая)	200	7,3	2,6	13,2	106	5,7
2012	282	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (вода питьевая, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *говядина кат а)	60	10,1	11,8	4,2	163	0
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия 1 сорт)	130	6	8,9	36,7	251	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	3	0,4	19,1	92	0
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180			11,6	46	0
Итого			615	26,4	23,7	84,8	658	5,7
Уплполдник								
2012	234	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (*мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *крупа манная, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *виноград сушеный (изюм), *ванилин, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15% жирности, *творог 9,0% жирности)	155/30	22,1	19,3	38,8	420	0,2
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)						0
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,1		0,2	1	0
Итого			365	22,2	19,3	39	421	0,2
Всего				65,8	62,4	167	1501	7,3

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.