

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

12 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	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,46	3,02	19,89	125,24	0,42
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	12,33	59,79	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,46	11,77	79,07	0,42
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,93	3,72	0,00	45,94	0,04
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>11,77</b>	<b>15,26</b>	<b>44,06</b>	<b>362,54</b>	<b>0,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	160	4,50	3,88	6,21	82,26	0,45
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>4,50</b>	<b>3,88</b>	<b>6,21</b>	<b>82,26</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,30	4,05	5,71	65,24	7,51
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	11,74	11,92	9,63	192,58	0,47
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,51	4,28	17,07	117,21	8,30
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,89	71,63	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
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>17,87</b>	<b>20,56</b>	<b>56,98</b>	<b>485,36</b>	<b>16,28</b>
<b>Уплподник</b>								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	200	13,21	28,80	19,78	198,89	42,50
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	0,12	0,70	0,01
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	50	3,64	4,15	29,59	170,23	0,02
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>18,51</b>	<b>33,15</b>	<b>59,31</b>	<b>417,42</b>	<b>42,53</b>
<b>Всего</b>				<b>52,65</b>	<b>72,85</b>	<b>166,56</b>	<b>1 347,58</b>	<b>60,14</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

12 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,35	3,63	23,84	150,20	0,50
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,30	0,00	53,00	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
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,08	0,52
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>13,96</b>	<b>17,00</b>	<b>52,82</b>	<b>422,18</b>	<b>1,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>4,37</b>	<b>6,98</b>	<b>92,54</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,75	5,49	7,63	87,61	10,02
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,67	13,96	11,19	225,04	0,56
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,44	21,35	147,43	10,38
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	11,66	46,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>21,55</b>	<b>25,29</b>	<b>70,91</b>	<b>598,46</b>	<b>20,96</b>
<b>Упполдник</b>								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	220	14,50	31,58	21,62	217,95	46,73
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	50	3,66	4,19	29,73	170,97	0,02
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>20,23</b>	<b>36,02</b>	<b>63,78</b>	<b>449,28</b>	<b>46,77</b>
<b>Всего</b>				<b>60,80</b>	<b>82,68</b>	<b>194,49</b>	<b>1 562,46</b>	<b>69,29</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.