

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

12 марта 2024 г.

Ясли 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	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*крупа рисовая, *сахар песок, *пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *соль йодированная)	150	4,68	2,94	25,36	147,19	0,40
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	12,34	59,80	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,46	11,70	78,76	0,42
Итого			332	9,06	11,46	49,47	338,25	0,82
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
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	1,38	4,20	6,67	70,74	5,37
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	60	9,11	9,20	2,14	127,70	0,40
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, вода питьевая, *крупа гречневая ядрица)	110	6,20	4,69	28,01	178,87	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,89	71,65	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
Итого			505	19,02	18,40	61,39	487,66	5,77
Уплполдник								
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)	110	12,20	11,13	34,34	288,43	0,60
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	20,76	85,15	11,94
Итого			280	13,96	11,39	64,92	421,18	12,54
Всего				42,56	41,77	188,52	1 308,19	32,13

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

МДОУ "Детский сад № 211" /Шушары

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

12 марта 2024 г.

Сад 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	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*крупa рисовая, вода питьевая, *пшено, *соль йодированная, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,62	3,52	30,39	176,44	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)	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	14,19	95,10	0,52
Итого			397	10,85	12,59	59,38	395,44	1,01
II Завтрак								
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
Обед								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200/10	1,82	5,51	8,74	92,48	7,05
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	70	10,62	10,68	2,48	148,59	0,47
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупa гречневая ядрица, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	130	7,32	5,57	33,16	211,78	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,50	0,00
Итого			635	22,74	22,16	75,10	591,21	7,52
Уплполдник								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с молоком сгущеным (*крупa манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированое, *сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15% жирности)	140/30	14,87	13,55	41,83	351,45	0,73
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,59	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	180	0,18	0,07	24,84	101,90	14,22
Итого			375	17,05	13,87	78,96	512,94	14,95
Всего				51,16	49,14	226,18	1 560,68	36,48

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.