

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 декабря 2024 г.
Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 32 | * КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности) | 150 | 4,46 | 3,02 | 19,95 | 125,50 | 0,42 |
| 2008 | | *БАТОН (*батон пшеничный йодированный) | 25 | 2,00 | 0,25 | 12,28 | 59,50 | 0,00 |
| 2012 | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр) | 13 | 2,95 | 3,74 | 0,00 | 46,25 | 0,04 |
| 2010 | 97 | *ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности) | 150 | 2,30 | 2,46 | 11,74 | 78,92 | 0,42 |
| Итого | | | 338 | 11,71 | 9,47 | 43,97 | 310,17 | 0,88 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР (кефир 3,2 % жирности) | 150 | 4,50 | 0,15 | 6,00 | 46,50 | 1,50 |
| Итого | | | 150 | 4,50 | 0,15 | 6,00 | 46,50 | 1,50 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 | 4,13 | 5,73 | 65,83 | 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 | 11,72 | 11,95 | 9,57 | 192,65 | 0,47 |
| 2012 | 317 | * МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт) | 110 | 5,12 | 7,53 | 31,09 | 212,68 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной) | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 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 | 20,46 | 23,92 | 70,91 | 581,25 | 7,98 |
| Упполдник | | | | | | | | |
| 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 | 28,68 | 19,70 | 197,85 | 42,47 |
| 2008 | | *БАТОН (*батон пшеничный йодированный) | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,82 | 47,60 | 0,00 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок) | 150 | 0,06 | 0,00 | 8,11 | 32,65 | 0,01 |
| Итого | | | 370 | 14,87 | 28,88 | 37,63 | 278,10 | 42,48 |
| Всего | | | | 51,54 | 62,42 | 158,51 | 1 216,02 | 52,84 |

Ст медсестра _____ Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

13 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-ник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 32 | * КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *пшено, *молоко пастер 3,2% жирности) | 180 | 5,36 | 3,64 | 23,97 | 150,70 | 0,50 |
| 2008 | | *БАТОН (*батон пшеничный йодированный) | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 |
| 2012 | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр) | 15 | 3,38 | 4,30 | 0,00 | 53,00 | 0,04 |
| 2010 | 97 | *ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер 3,2% жирности) | 180 | 2,76 | 2,96 | 14,18 | 95,09 | 0,52 |
| Итого | | | 405 | 13,90 | 11,20 | 52,88 | 370,19 | 1,06 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР (кефир 3,2 % жирности) | 180 | 5,40 | 0,18 | 7,20 | 55,80 | 1,80 |
| Итого | | | 180 | 5,40 | 0,18 | 7,20 | 55,80 | 1,80 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 | 1,74 | 5,52 | 7,62 | 87,89 | 10,00 |
| 2012 | 305 | * КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер 3,2% жирности) | 70 | 13,66 | 13,95 | 11,14 | 224,74 | 0,56 |
| 2012 | 317 | * МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт) | 130 | 6,05 | 8,86 | 36,73 | 250,94 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной) | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,10 | 91,88 | 0,00 |
| 2010 | 91 | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая) | 180 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 46,29 | 0,00 |
| Итого | | | 635 | 24,43 | 28,73 | 86,17 | 701,74 | 10,56 |
| Упполдник | | | | | | | | |
| 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 | 14,49 | 31,48 | 21,61 | 217,06 | 46,73 |
| 2008 | | *БАТОН (*батон пшеничный йодированный) | 25 | 2,00 | 0,25 | 12,30 | 59,61 | 0,00 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар песок) | 180 | 0,07 | 0,00 | 9,83 | 39,56 | 0,02 |
| Итого | | | 425 | 16,56 | 31,73 | 43,74 | 316,23 | 46,75 |
| Всего | | | | 60,29 | 71,84 | 189,99 | 1 443,96 | 60,17 |

Ст медсестра _____ Перевозчикова Н.А.