



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ
14 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, *крупа ячневая, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,12	3,13	16,73	112,18	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)	25	2,01	0,25	12,34	59,82	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,29	2,33	11,20	75,62	0,39
Итого			332	8,49	11,52	40,34	300,12	0,88
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	82	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *макаронные изделия- высший сорт, *соль йодированная)	150	1,68	1,86	11,97	71,44	3,97
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (*капуста белокочанная, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *говядина кат а, *морковь)	120	10,81	9,62	16,97	198,51	13,54
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,89	71,66	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			455	14,82	11,79	53,51	380,31	17,51
Упполдник								
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,07	3,80	9,39	104,31	0,36
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,52	4,41	17,08	118,54	8,31
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	150/7/3	0,09	0,00	8,34	34,31	0,57
Итого			360	12,28	8,41	44,63	304,76	9,24
Всего				39,81	35,36	144,30	1 062,31	28,05

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ**14 марта 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *крупа ячневая, *сахар песок, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,94	3,74	20,11	134,73	0,59
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	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,50	90,93	0,47
Итого			397	10,18	12,64	48,41	349,56	1,06
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	82	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *макаронные изделия- высший сорт, *соль йодированная)	200	2,24	2,30	15,99	93,84	5,28
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (*капуста белокочанная, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *говядина кат а, *морковь)	150	13,49	12,09	21,11	248,19	16,92
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	11,59	46,33	0,00
Итого			575	18,71	14,79	67,77	480,14	22,20
Уплподник								
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,44	4,45	10,94	121,89	0,42
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,37	21,35	146,84	10,38
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,94	0,69
Итого			435	14,70	10,07	54,53	369,17	11,49
Всего				48,65	41,87	177,69	1 291,41	35,25

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.