

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



## МЕНЮ

14 августа 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>								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	140	9,93	12,69	2,43	163,83	0,22
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,94	3,74	0,00	46,18	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,84	2,85	12,32	87,06	0,48
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>17,78</b>	<b>25,34</b>	<b>27,10</b>	<b>409,07</b>	<b>0,74</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,22</b>	<b>3,64</b>	<b>5,82</b>	<b>77,12</b>	<b>0,42</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн. консервы в масле. сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупя рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	150	5,37	3,59	9,87	93,62	3,75
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	10,06	9,98	11,49	175,85	0,27
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста)	150	3,38	5,24	14,40	120,41	31,53
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,07	0,07	19,24	78,35	0,75
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>21,20</b>	<b>19,19</b>	<b>69,84</b>	<b>539,62</b>	<b>36,30</b>
<b>Уплподник</b>								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,69	5,11	14,88	125,38	0,62
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
2010	108	* ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш. сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *дрожжи, *молоко пастер. 3,2% жирности, *творог 9,0% жирности, *ванилин, *масло сладко-сливочное несоленое)	60	3,20	1,20	37,10	171,12	9,60
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>7,95</b>	<b>6,31</b>	<b>52,11</b>	<b>297,22</b>	<b>10,23</b>
<b>Всего</b>				<b>51,15</b>	<b>54,48</b>	<b>154,87</b>	<b>1 323,03</b>	<b>47,69</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

## 14 августа 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>								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	11,29	14,50	2,76	187,09	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр )	15	3,38	4,30	0,00	53,03	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
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,41	3,42	14,80	104,59	0,58
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>20,55</b>	<b>28,33</b>	<b>32,36</b>	<b>468,61</b>	<b>0,87</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	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	200	7,19	4,65	13,12	123,56	5,00
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	70	11,72	11,63	13,28	204,78	0,31
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *томатная паста)	200	4,52	7,04	19,18	160,80	42,03
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	180	0,09	0,09	23,04	93,82	0,90
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>26,50</b>	<b>23,81</b>	<b>87,71</b>	<b>674,82</b>	<b>48,24</b>
<b>Упполдник</b>								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,63	6,11	17,87	150,09	0,75
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
2010	108	* ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш.сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *дрожжи, *молоко пастер. 3,2% жирности, *творог 9,0% жирности, *ванилин, *масло сладко-сливочное несоленое)	60	3,20	1,20	37,10	171,12	9,60
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,90</b>	<b>7,31</b>	<b>55,12</b>	<b>322,07</b>	<b>10,37</b>
<b>Всего</b>				<b>61,01</b>	<b>63,82</b>	<b>182,17</b>	<b>1 558,04</b>	<b>59,98</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.