

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

(Шубникова Е.М.)

МЕНЮ

14 ноября 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		
Завтрак								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, *соль йодированная, вода питьевая, *крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,88	2,76	17,07	108,71	0,44
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	8,25	11,15	40,68	296,65	0,83
II Завтрак								
2008		*ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,75	61,16	13,01
Итого			130	0,52	0,52	12,75	61,16	13,01
Обед								
2008	92	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, вода питьевая, *рыба минтай филе, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	150	3,00	2,25	14,26	87,79	9,00
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	9,92	11,45	175,21	0,28
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,52	4,41	17,06	118,46	8,30
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,89	71,66	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,07	0,07	19,31	78,63	0,75
Итого			515	17,98	16,96	76,97	531,75	18,33
Упполдник								
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	4,68	5,20	14,94	126,27	0,62
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	3,23	1,21	37,48	172,83	9,70
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,12	0,72	0,01
Итого			360	7,97	6,41	52,54	299,82	10,33
Всего				34,72	35,04	182,94	1 189,38	42,50

Ст медсестра _____

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

14 ноября 2024 г.

Сад 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*крупа манная, *сахар песок, *соль йодированная, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,63	3,30	20,48	130,35	0,52
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	90,96	0,47
Итого			397	9,87	12,20	48,78	345,21	0,99
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								
2008	92	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, вода питьевая, *рыба минтай филе, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированое)	200	4,00	3,00	19,00	117,00	12,00
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированое, *чеснок)	70	11,73	11,62	13,29	204,76	0,31
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,45	21,35	147,57	10,38
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,10	91,88	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	180	0,09	0,09	23,04	93,83	0,90
Итого			645	21,95	20,56	95,78	655,04	23,59
Упполдник								
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	5,62	6,12	17,84	150,06	0,75
2010	108	* ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш. сорт, *масло подсолнечное рафинированое, *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
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
Итого			420	8,89	7,32	55,09	322,04	10,37
Всего				41,23	40,60	212,39	1 383,38	47,95

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.