

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



# МЕНЮ

14 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *крупа пшеничная полтавская, *соль йодированная, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,96	2,70	16,46	106,65	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,79	0,06	52,49	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	22	1,78	0,22	10,94	53,03	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,47	11,74	78,99	0,43
<b>Итого</b>			<b>329</b>	<b>8,08</b>	<b>11,18</b>	<b>39,20</b>	<b>291,16</b>	<b>0,85</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,21	36,51	15,06
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,19</b>	<b>7,21</b>	<b>36,51</b>	<b>15,06</b>
<b>Обед</b>								
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	1,34	4,11	5,84	66,35	7,63
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,01	3,80	8,85	101,77	0,36
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,45	28,22	163,70	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)		0,24	0,03	0,75	4,19	2,99
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	27	1,77	0,23	11,30	54,39	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
<b>Итого</b>			<b>497</b>	<b>14,06</b>	<b>12,62</b>	<b>64,64</b>	<b>429,10</b>	<b>10,98</b>
<b>Упполдник</b>								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сахари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем)	105/25	15,21	10,55	32,21	284,90	4,03
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,88	2,46	18,67	104,62	0,00
2012	378	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м)	150	0,11	0,03	21,13	85,70	0,78
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>17,20</b>	<b>13,04</b>	<b>72,01</b>	<b>475,22</b>	<b>4,81</b>
<b>Всего</b>				<b>40,11</b>	<b>37,03</b>	<b>183,06</b>	<b>1 231,99</b>	<b>31,70</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад №211»

Шубникова Е.М./



# МЕНЮ

14 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *крупка пшеничная полтавская, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,76	3,25	19,79	128,19	0,51
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,43	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	27	2,13	0,27	13,09	63,47	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,77	2,97	14,20	95,26	0,52
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>9,70</b>	<b>12,27</b>	<b>47,14</b>	<b>339,35</b>	<b>1,03</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,21	36,51	15,06
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,19</b>	<b>7,21</b>	<b>36,51</b>	<b>15,06</b>
<b>Обед</b>								
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	1,77	5,53	7,74	88,55	10,11
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,31	4,42	10,24	118,26	0,42
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупка рисовая , *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,12	33,36	192,21	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)		0,28	0,03	0,87	4,89	3,49
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,48	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	34	2,25	0,30	14,42	69,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>624</b>	<b>16,79</b>	<b>15,40</b>	<b>78,26</b>	<b>519,79</b>	<b>14,02</b>
<b>Упллодник</b>								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупка манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сахари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем)	135/30	18,48	12,87	38,95	345,85	4,87
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш сорт)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2012	378	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м)	180	0,13	0,03	25,16	102,09	0,93
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>20,49</b>	<b>15,35</b>	<b>82,71</b>	<b>552,19</b>	<b>5,80</b>
<b>Всего</b>				<b>47,75</b>	<b>43,21</b>	<b>215,32</b>	<b>1 447,84</b>	<b>35,91</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.