



Утверждаю

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

МЕНЮ

15 января 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *кукуруза крупа)	150	4,21	2,82	18,54	116,85	0,98
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	395	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая, *молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	2,37	1,82	13,01	78,41	0,39
Итого			330	8,83	7,58	53,87	320,36	1,37
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный)	200	4,58	4,26	15,07	117,21	3,72
2010	261	* ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, *мука пшеничная высш. сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *лук репчатый, *соль йодированная, *сметана 15% жирности, вода питьевая, *томатная паста, *лавровый лист)	60/70	9,92	8,46	17,28	185,47	1,24
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,09	33,33	191,78	0,00
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)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			655	20,66	18,21	94,44	624,94	4,96
Уплподник								
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *говядина кат а, *картофель)	200	11,06	17,20	22,26	288,67	11,19
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,06	0,00	8,27	33,29	0,01
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			370	12,72	17,40	40,35	369,56	11,20
Всего				42,84	43,32	201,04	1 368,61	20,03

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

15 января 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		
Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *кукуруза крупа)	180	5,05	3,37	22,34	140,51	1,17
2012	395	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	2,83	2,18	15,45	93,39	0,47
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			390	10,13	8,49	60,11	359,00	1,64
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный)	200	4,57	4,31	15,06	117,50	3,72
2010	261	* ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (*рыба минтай филе, *мука пшеничная высш. сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *лук репчатый, *соль йодированная, * сметана 15% жирности, вода питьевая, *томатная паста, *лавровый лист)	70/70	10,69	9,04	18,56	198,98	1,32
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,13	33,36	192,28	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			695	21,42	18,88	97,69	647,06	5,04
Упполдник								
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *говядина кат а, *картофель)	220	12,18	18,96	24,51	318,06	12,33
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок, *чай)	180	2,76	2,96	14,19	95,10	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			430	17,34	22,22	53,43	484,56	12,85
Всего				49,89	49,79	231,03	1 576,62	23,53

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.