

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

15 июля 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 37            | * КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ<br>(вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности)  | 150        | 4,22              | 3,34         | 18,53         | 121,52                        | 0,98          |
| 2008              |               | *ПЕЧЕНЬЕ<br>(*печенье сахарное мука высш. сорт)   | 25         | 1,88              | 2,46         | 18,69         | 104,73                        | 0,00          |
| 2012              | 395           | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)  | 150        | 2,33              | 2,34         | 11,27         | 76,04                         | 0,39          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>325</b> | <b>8,43</b>       | <b>8,14</b>  | <b>48,49</b>  | <b>302,29</b>                 | <b>1,37</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br>(*яблоки)   | 130        | 0,52              | 0,52         | 12,74         | 61,09                         | 13,00         |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>130</b> | <b>0,52</b>       | <b>0,52</b>  | <b>12,74</b>  | <b>61,09</b>                  | <b>13,00</b>  |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 81            | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>(*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * фасоль)   | 150        | 3,23              | 3,30         | 11,24         | 88,68                         | 3,76          |
| 2012              | 277           | * ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)                               | 60         | 9,14              | 9,25         | 2,19          | 128,44                        | 0,40          |
| 2010              | 74            | * КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(вода питьевая, *соль йодированная, *крупа гречневая ядрица, *масло сладко-сливочное несоленое)   | 110        | 6,21              | 4,78         | 28,09         | 180,01                        | 0,00          |
| 2008              |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)  | 45         | 2,99              | 0,40         | 19,12         | 92,02                         | 0,00          |
| 2010              | 91            | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)  | 150        | 0,00              | 0,00         | 9,68          | 38,70                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>515</b> | <b>21,57</b>      | <b>17,73</b> | <b>70,32</b>  | <b>527,85</b>                 | <b>4,16</b>   |
| <b>Уплподник</b>  |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 272           | * БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ<br>(*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахар панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности) | 60         | 8,10              | 3,85         | 9,39          | 104,83                        | 0,36          |
| 2012              | 321           | *ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)  | 120        | 2,51              | 4,30         | 17,06         | 117,39                        | 8,29          |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)   | 20         | 1,60              | 0,20         | 9,82          | 47,60                         | 0,00          |
| 2012              | 393           | * ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ<br>(*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)  | 150/7/3    | 0,09              | 0,00         | 8,33          | 34,25                         | 0,56          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>360</b> | <b>12,30</b>      | <b>8,35</b>  | <b>44,60</b>  | <b>304,07</b>                 | <b>9,21</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>42,82</b>      | <b>34,74</b> | <b>176,15</b> | <b>1 195,30</b>               | <b>27,74</b>  |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



**МЕНЮ**  
15 июля 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              | 37            | * КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ<br>(вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3.2% жирности)   | 180        | 5,06              | 3,99         | 22,27         | 145,98                        | 1,17          |
| 2008              |               | *ПЕЧЕНЬЕ<br>(*печенье сахарное мука высш. сорт)  | 30         | 2,25              | 2,94         | 22,32         | 125,10                        | 0,00          |
| 2012              | 395           | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)   | 180        | 2,78              | 2,80         | 13,50         | 91,08                         | 0,47          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>390</b> | <b>10,09</b>      | <b>9,73</b>  | <b>58,09</b>  | <b>362,16</b>                 | <b>1,64</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br>(*яблоки)  | 130        | 0,52              | 0,52         | 12,74         | 61,10                         | 13,00         |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>130</b> | <b>0,52</b>       | <b>0,52</b>  | <b>12,74</b>  | <b>61,10</b>                  | <b>13,00</b>  |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 81            | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>(*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * фасоль)  | 200        | 4,28              | 4,38         | 14,91         | 117,59                        | 5,00          |
| 2012              | 277           | * ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)                                | 70         | 10,63             | 10,67        | 2,50          | 148,51                        | 0,47          |
| 2010              | 74            | * КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(*масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *крупа гречневая ядрица, вода питьевая)  | 130        | 7,32              | 5,60         | 33,17         | 212,03                        | 0,00          |
| 2008              |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)   | 45         | 2,98              | 0,40         | 19,08         | 91,78                         | 0,00          |
| 2010              | 91            | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)   | 180        | 0,00              | 0,00         | 11,62         | 46,44                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>625</b> | <b>25,21</b>      | <b>21,05</b> | <b>81,28</b>  | <b>616,35</b>                 | <b>5,47</b>   |
| <b>Уплподник</b>  |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 272           | * БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ<br>(*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари панировочные, *молоко пастер. 3.2% жирности) | 70         | 9,44              | 4,47         | 10,99         | 122,20                        | 0,42          |
| 2012              | 321           | *ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(*картофель, *молоко пастер. 3.2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)   | 150        | 3,16              | 5,43         | 21,35         | 147,42                        | 10,38         |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)  | 25         | 2,00              | 0,25         | 12,28         | 59,50                         | 0,00          |
| 2012              | 393           | * ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ<br>(*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)   | 180/7/3    | 0,11              | 0,00         | 9,96          | 40,95                         | 0,69          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>435</b> | <b>14,71</b>      | <b>10,15</b> | <b>54,58</b>  | <b>370,07</b>                 | <b>11,49</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>50,53</b>      | <b>41,45</b> | <b>206,69</b> | <b>1 409,68</b>               | <b>31,60</b>  |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.