

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ
15 октября 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*вода питьевая, *соль йодированная, *крупа пшеничная полтавская, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,94	2,69	16,42	106,30	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,46	11,74	78,92	0,42
Итого			332	8,28	11,18	40,50	297,08	0,84
II Завтрак								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,35	14,99
Итого			100	0,77	0,19	7,18	36,35	14,99
Обед								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная)	150/10	1,37	4,11	6,65	69,62	5,37
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,10	3,83	9,39	104,61	0,36
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая , *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,39	28,29	163,39	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,17	2,98
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	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
Итого			545	14,73	12,67	69,60	451,88	8,71
Упполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем)	110/25	15,95	10,95	32,53	292,75	4,12
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	378	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м)	150	0,11	0,03	20,97	85,09	0,78
Итого			315	18,31	13,92	75,82	502,94	4,90
Всего				42,09	37,96	193,10	1 288,25	29,44

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

15 октября 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,75	3,24	19,76	127,92	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,77	0,06	52,29	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,08	0,52
Итого			397	9,94	12,27	48,73	346,69	1,02
II Завтрак								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,38	15,00
Итого			100	0,77	0,19	7,18	36,38	15,00
Обед								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200/10	1,82	5,46	8,76	92,11	7,05
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,43	4,50	10,95	122,36	0,42
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая , *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,13	33,38	192,34	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	35	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	11,65	46,58	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
Итого			670	17,69	15,52	84,70	550,14	10,96
Упллодник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем)	140/30	19,32	13,32	39,61	356,19	5,00
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	378	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м)	180	0,13	0,03	25,17	102,13	0,94
Итого			380	21,70	16,29	87,10	583,42	5,94
Всего				50,10	44,27	227,71	1 516,63	32,92

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.