

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



МЕНЮ

16 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*соль йодированная, *сахар песок, *пшено, *крупа рисовая, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	160	4,98	2,57	26,96	151,35	0,43
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	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 ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	2,30	1,93	11,90	74,64	0,42
Итого			340	9,33	8,90	51,19	322,99	0,85
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,73	61,07	12,99
Итого			130	0,52	0,52	12,73	61,07	12,99
Обед								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная)	150	1,34	3,23	9,92	74,47	4,02
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	60	9,10	9,08	2,06	126,25	0,40
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, вода питьевая, *крупа гречневая ядрица)	110	6,22	4,67	28,10	179,10	0,00
2012	54	* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (*свекла, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *сахар песок, *томатная паста)	20	0,53	0,95	2,86	22,45	1,75
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			525	19,51	18,24	67,46	512,36	6,17
Уплполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущ молоком (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	110/20	17,15	12,63	26,21	290,07	0,24
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (клюква, вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	150	0,08	0,03	20,10	82,34	0,90
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	18,83	12,86	56,13	420,01	1,14
Всего				48,19	40,52	187,51	1 316,43	21,15

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ

16 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*крупа рисовая, *пшено, *сахар песок, *соль йодированная, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	5,62	2,89	30,53	171,21	0,49
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
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	2,76	2,31	14,27	89,52	0,52
Итого			397	10,85	11,31	59,60	384,63	1,01
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Обед								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная)	200	1,78	4,21	13,12	97,99	5,36
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	130	7,33	5,54	33,18	211,64	0,00
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	70	10,62	10,70	2,46	148,68	0,47
2012	54	* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (*свекла, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *сахар песок, *томатная паста)	35	0,94	1,75	5,04	40,28	3,09
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	11,63	46,51	0,00
Итого			660	23,65	22,60	84,52	636,96	8,92
Уплполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущ молоком (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/25	20,92	15,32	31,94	353,11	0,30
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (клюква, вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,10	0,04	24,17	98,97	1,08
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			375	23,42	15,66	70,84	523,48	1,38
Всего				58,44	50,09	227,70	1 606,18	24,31

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.