

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



МЕНЮ

17 января 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	4,16	2,95	15,89	107,27	0,44
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *какао порошок)	150	2,86	2,23	12,32	81,44	0,48
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
Итого			330	9,08	9,58	40,59	285,99	0,92
II Завтрак								
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,08	0,08	19,11	77,88	0,75
Итого			150	0,08	0,08	19,11	77,88	0,75
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	4,15	6,68	70,24	5,38
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	60	10,05	9,98	11,30	175,07	0,24
2012	321	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	120	2,51	4,19	17,09	116,41	8,30
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,89	71,62	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	16,25	18,63	59,64	472,04	13,92
Уплполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	140	13,27	25,68	2,41	294,00	0,18
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	10	2,23	2,84	0,00	35,07	0,03
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, *ванилин, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	50	3,68	4,15	29,80	171,18	0,02
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
Итого			370	20,84	32,87	42,16	548,57	0,24
Всего				46,25	61,16	161,50	1 384,48	15,83

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ
17 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	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *овсяные хлопья "геркулес", *соль йодированная, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	4,97	3,52	18,96	128,18	0,52
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *какао порошок)	180	3,42	2,68	14,85	97,95	0,58
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
Итого			397	10,86	12,31	48,61	350,03	1,10
II Завтрак								
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	180	0,09	0,09	23,03	93,83	0,90
Итого			180	0,09	0,09	23,03	93,83	0,90
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	5,51	8,74	92,48	7,04
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	70	11,67	11,61	13,04	203,38	0,28
2012	321	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	3,15	5,26	21,36	145,97	10,38
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,75	0,80
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			675	20,22	22,82	75,12	587,95	18,50
Упполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	160	15,13	29,36	2,76	335,97	0,20
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,39	4,31	0,00	53,11	0,04
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, *ванилин, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	50	3,67	4,21	29,71	171,10	0,02
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
Итого			435	24,66	38,18	47,35	632,44	0,28
Всего				55,83	73,40	194,11	1 664,25	20,78

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.