



Утверждаю

Заведующий

Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

17 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	140	9,84	12,68	2,44	163,41	0,22
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,95	3,74	0,00	46,22	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,86	2,86	12,23	86,79	0,48
Итого			335	17,73	25,34	27,07	408,70	0,74
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
Итого			150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
Обед								
2012	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн консервы в масле, сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	150	5,37	3,65	9,85	94,06	3,75
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	10,09	9,98	11,47	175,95	0,26
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста)	150	3,40	5,37	14,36	121,51	31,53
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,89	71,62	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,08	0,08	19,11	77,88	0,75
Итого			545	21,26	19,39	69,68	541,02	36,29
Уплполдник								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,70	5,20	15,07	127,01	0,62
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
2010	108	* ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш. сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *дрожжи, *молоко пастер. 3,2% жирности, *творог 9,0% жирности, *ванилин, *масло сладко-сливочное несоленое)	60	3,23	1,21	37,48	172,83	9,70
Итого			360	7,99	6,41	52,68	300,56	10,33
Всего				51,20	54,78	155,25	1 327,40	47,78

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Дубникова Е.М./

МЕНЮ

17 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		
Завтрак								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер 3.2% жирности)	160	11,29	14,48	2,77	186,83	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,39	4,31	0,00	53,14	0,04
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
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер 3.2% жирности)	180	3,41	3,42	14,74	104,32	0,58
Итого			392	20,56	28,32	32,31	468,19	0,87
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2.5 % жирности)	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
Итого			180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
Обед								
2012	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн. консервы в масле, сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	200	7,18	4,61	13,11	123,09	5,00
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	70	11,72	11,63	13,28	204,69	0,31
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *томатная паста)	200	4,51	7,03	19,19	160,73	42,01
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	180	0,09	0,09	23,00	93,68	0,90
Итого			695	26,48	23,76	87,66	673,97	48,22
Упполдник								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт, *молоко пастер 3.2% жирности)	180	5,61	6,11	17,84	149,90	0,75
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,88	0,02
2010	108	* ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *дрожжи, *молоко пастер 3.2% жирности, *творог 9.0% жирности, *ванилин, *масло сладко-сливочное несоленое)	60	3,20	1,20	37,10	171,12	9,60
Итого			420	8,88	7,31	55,09	321,90	10,37
Всего				60,98	63,76	182,04	1 556,60	59,96

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.