

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ

18 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*крупа ячневая, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	4,93	2,97	20,10	127,58	0,59
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
2012	395	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	2,37	1,82	12,92	78,03	0,39
Итого			360	9,35	9,19	45,35	302,61	0,98
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								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С МЯСОМ,СОСМЕТАНОЙ (вода питьевая, *соль йодированная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *лавровый лист, *масло подсолнечное рафинированное, *свинина мясная, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	150/10/10	2,34	4,77	7,13	81,08	3,51
2012	294	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (*говьякья печень, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко- сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.))	120	15,60	6,33	13,47	189,67	11,15
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная)	30	0,43	1,14	1,87	19,53	0,01
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			505	20,69	12,55	46,99	400,37	14,67
Упполдник								
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка филе, *сахари панировочные, *масло сладко- сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *батон пшеничный йодированный)	60	10,34	10,38	9,54	172,82	0,42
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,13	7,40	31,19	211,95	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар песок)	150	0,06	0,00	8,19	32,99	0,01
Итого			340	17,13	17,98	58,74	465,36	0,43
Всего				51,39	43,36	156,90	1 245,46	16,50

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ

18 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, *крупа ячневая, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	4,94	2,97	20,15	127,80	0,59
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	395	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	2,83	2,18	15,45	93,39	0,47
Итого			397	10,24	11,26	50,40	345,09	1,06
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								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С МЯСОМ,СОСМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, вода питьевая, *морковь, *лавровый лист, *лук репчатый, *картофель, *свинина мясная, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	200/10/10	3,04	6,38	9,23	106,65	4,53
2012	294	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (*говяжья печень, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.))	150	19,39	7,97	16,78	236,81	13,92
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная)	30	0,41	1,12	1,78	18,92	0,01
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	11,62	46,44	0,00
Итого			625	25,82	15,87	58,50	500,68	18,46
Упполдник								
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка филе, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *батон пшеничный йодированный)	70	12,07	12,22	11,22	203,00	0,49
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,04	8,79	36,72	250,26	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар песок)	180	0,07	0,00	9,83	39,56	0,02
Итого			410	20,58	21,31	72,50	564,22	0,51
Всего				61,70	52,81	188,38	1 502,53	20,53

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.