

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ

18 марта 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	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*крупя гречневая ядрица, *соль йодированная, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок)	150	4,62	3,08	17,47	116,67	0,41
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,34	59,83	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,89	0,06	53,41	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	11,38	76,34	0,39
Итого			332	8,98	11,55	41,25	306,25	0,80
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Итого			160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Обед								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *лавровый лист, *картофель, *соль йодированная, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	150	1,42	2,69	7,04	58,23	3,47
2012	291	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*говядина кат а, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сухари панировочные)	150	12,29	12,20	25,12	259,57	11,91
2012	348	*СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш сорт, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *томатная паста)	25	0,36	1,15	2,00	20,10	0,82
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
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
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,90	71,67	0,00
Итого			540	16,64	16,38	59,25	452,17	17,70
Уплполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	140	9,83	12,55	2,42	162,31	0,22
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,93	3,72	0,00	46,01	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	150/7/3	0,09	0,00	8,26	33,99	0,58
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			458	15,08	16,60	32,88	343,66	3,34
Всего				45,20	49,50	140,67	1 195,20	22,67

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ

18 марта 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	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*крупа гречневая ядрица, *сахар песок, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,55	3,71	20,80	139,43	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,43	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, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,45	90,74	0,47
Итого			397	10,76	12,58	49,04	354,00	0,97
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ (*картофель, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, вода питьевая, *лавровый лист, *морковь, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	200/10	1,86	3,59	9,21	76,83	4,53
2012	291	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*говядина кат а, *масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сухари панировочные)	180	14,74	14,86	30,05	313,10	14,28
2012	348	*СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *томатная паста)	30	0,42	1,46	2,37	24,59	0,97
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленные)	35	0,28	0,04	0,60	4,56	1,75
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,58	46,31	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
Итого			680	20,28	20,35	72,90	557,25	21,53
Уплполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3.2% жирности)	160	11,29	14,51	2,77	187,13	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,60	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,95	0,69
Итого			390	16,78	19,06	25,02	340,64	0,98
Всего				48,82	52,19	166,76	1 337,89	27,48

Ст медсестра _____ Перевозчикова Н.А.