

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

18 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*вода питьевая, *пшено, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *крупа рисовая)	150	4,69	2,95	25,52	147,84	0,40
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,76	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	11,35	76,21	0,39
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>9,08</b>	<b>11,34</b>	<b>49,27</b>	<b>336,31</b>	<b>0,79</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>4,50</b>	<b>4,97</b>	<b>7,29</b>	<b>93,12</b>	<b>0,83</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная, *свинина б/к)	150	4,96	7,25	11,27	95,17	2,79
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *картофель, *свинина б/к)	200	12,36	33,99	22,28	231,25	11,21
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00
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
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,88	71,61	0,00
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>19,88</b>	<b>41,58</b>	<b>58,86</b>	<b>440,93</b>	<b>17,00</b>
<b>Упполдник</b>								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (*вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,38	1,41	79,14	0,95
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,71	4,47	28,31	164,28	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>13,41</b>	<b>9,18</b>	<b>51,92</b>	<b>344,77</b>	<b>3,45</b>
<b>Всего</b>				<b>46,87</b>	<b>67,07</b>	<b>167,34</b>	<b>1 215,13</b>	<b>22,07</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**

18 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *крупа рисовая, *сахар песок, *пшено, *соль йодированная)	180	5,62	3,52	30,37	176,31	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
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,48	90,84	0,47
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,86</b>	<b>12,42</b>	<b>58,65</b>	<b>391,05</b>	<b>0,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>5,59</b>	<b>8,21</b>	<b>104,76</b>	<b>0,94</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная, *свинина б/к)	200	6,66	9,54	15,06	125,66	3,72
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *картофель, *свинина б/к)	220	13,60	37,39	24,51	254,53	12,32
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	35	0,28	0,03	0,87	4,89	3,50
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,66	46,60	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>23,52</b>	<b>47,36</b>	<b>71,18</b>	<b>523,46</b>	<b>19,54</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,36	1,41	78,97	0,95
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,11	33,33	191,98	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>14,65</b>	<b>9,92</b>	<b>66,82</b>	<b>416,45</b>	<b>4,95</b>
<b>Всего</b>				<b>54,09</b>	<b>75,29</b>	<b>204,86</b>	<b>1 435,72</b>	<b>26,39</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.