



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ
19 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	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *макаронные изделия- высший сорт)	150	4,68	4,39	15,06	119,29	0,62
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	12,34	59,82	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	2,29	1,93	11,93	74,77	0,42
Итого			332	9,05	12,38	39,40	306,38	1,04
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,75	61,16	13,01
Итого			130	0,52	0,52	12,75	61,16	13,01
Обед								
2012	109	* БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (вода питьевая, *лук репчатый, *морковь, *соль йодированная, *петрушка (зелень), *батон пшеничный йодированный, *куриная грудка филе)	150	6,07	5,03	7,30	98,71	1,25
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	60	8,07	3,70	9,41	103,42	0,36
2012	321	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *соль йодированная)	120	2,52	4,29	17,09	117,45	8,31
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,89	71,66	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			535	19,15	13,35	58,71	432,54	10,92
Уплполдник								
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (*капуста белокочанная, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *говядина кат а)	120	10,69	9,61	16,37	195,48	13,36
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	8,23	33,15	0,01
Итого			290	12,35	9,81	34,42	276,23	13,37
Всего				41,07	36,06	145,28	1 076,31	38,34

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад №211"
Шубникова Е.М./

МЕНЮ

19 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *макаронные изделия- высший сорт)	180	5,63	5,13	18,00	141,71	0,75
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
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	2,76	2,31	14,27	89,52	0,52
Итого			397	10,86	13,55	47,07	355,13	1,27
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012	109	* БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (вода питьевая, *лук репчатый, *морковь, *соль йодированная, *петрушка (зелень), *батон пшеничный йодированный, *куриная грудка филе)	200	8,05	6,70	9,70	131,40	1,66
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	70	9,43	4,39	10,96	121,35	0,42
2012	321	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *соль йодированная)	150	3,15	5,21	21,37	145,47	10,38
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00
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	11,65	46,58	0,00
Итого			665	23,77	16,72	73,11	539,26	13,46
Уплполдник								
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (*капуста белокочанная, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *говядина кат а)	150	13,35	12,02	20,40	244,04	16,70
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			360	15,82	12,32	44,96	355,00	16,72
Всего				50,97	43,11	177,88	1 310,49	44,45

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.