



МЕНЮ
19 марта 2024 г.
Ясли 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *крупа пшеничная полтавская, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,94	2,69	16,35	106,00	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,82	0,06	52,80	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,29	2,46	11,71	78,79	0,42
Итого			332	8,27	11,22	40,40	297,09	0,84
II Завтрак								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,35	14,99
Итого			100	0,77	0,19	7,18	36,35	14,99
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,30	4,09	5,73	65,52	7,52
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	11,70	12,00	9,44	192,38	0,47
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,39	28,26	163,25	0,00
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,74	0,80
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			525	18,62	20,83	69,21	538,98	8,79
Упполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, *повидло, * сметана 15% жирности, *джем)	110/25	15,89	10,91	32,85	294,08	3,47
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м)	150	0,11	0,03	20,99	85,14	0,78
Итого			310	17,88	13,39	72,44	483,47	4,25
Всего				45,54	45,63	189,23	1 355,89	28,87

Ст медсестра _____ Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

19 марта 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,75	3,24	19,75	127,91	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,75	0,06	52,17	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 пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,07	0,52
Итого			397	9,94	12,25	48,72	346,55	1,02
II Завтрак								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,38	15,00
Итого			100	0,77	0,19	7,18	36,38	15,00
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,75	5,54	7,62	88,02	10,01
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,66	13,96	11,15	224,85	0,56
2012	315- 211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,15	33,37	192,60	0,00
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,51	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
Итого			665	22,47	25,11	84,75	655,48	11,77
Упполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, *повидло, * сметана 15% жирности, *джем)	140/30	19,34	13,28	39,98	357,79	4,22
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,88	2,45	18,63	104,42	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м)	180	0,13	0,03	25,12	101,95	0,94
Итого			375	21,35	15,76	83,73	564,16	5,16
Всего				54,53	53,31	224,38	1 602,57	32,95

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.