

Утверждаю



Заведующий

МДОУ «Детский сад №211»

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

## 20 августа 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              | 35            | * КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(вода питьевая, *соль йодированная, *крупа пшеничная полтавская, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)   | 150        | 3,97              | 2,70         | 16,54         | 106,94                        | 0,42           |
| 2012              |               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)   | 7          | 0,04              | 5,78         | 0,06          | 52,36                         | 0,00           |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)   | 25         | 2,00              | 0,25         | 12,28         | 59,50                         | 0,00           |
| 2010              | 97            | *ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ<br>(вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)  | 150        | 2,30              | 2,47         | 11,89         | 79,56                         | 0,42           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>332</b> | <b>8,31</b>       | <b>11,20</b> | <b>40,77</b>  | <b>298,36</b>                 | <b>0,84</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 371           | * МАНДАРИН<br>(*мандарин)   | 100        | 0,77              | 0,19         | 7,18          | 36,38                         | 15,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>0,77</b>       | <b>0,19</b>  | <b>7,18</b>   | <b>36,38</b>                  | <b>15,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 57            | * БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ<br>(*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная) | 150/10     | 1,38              | 4,12         | 6,66          | 69,92                         | 5,39           |
| 2010              | 272           | * БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ<br>(*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)  | 60         | 8,09              | 3,83         | 9,41          | 104,66                        | 0,36           |
| 2012              | 315-211       | * РИС ОТВАРНОЙ<br>(*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)   | 110        | 2,71              | 4,39         | 28,33         | 163,54                        | 0,00           |
| 2008              |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(*огурцы грунтовые)  | 30         | 0,24              | 0,03         | 0,75          | 4,20                          | 3,00           |
| 2008              |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)  | 35         | 2,32              | 0,31         | 14,84         | 71,39                         | 0,00           |
| 2010              | 91            | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)  | 150        | 0,00              | 0,00         | 9,68          | 38,70                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>545</b> | <b>14,74</b>      | <b>12,68</b> | <b>69,67</b>  | <b>452,41</b>                 | <b>8,75</b>    |
| <b>Упполдник</b>  |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 237           | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом<br>(*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем)                               | 110/25     | 15,92             | 10,95        | 32,91         | 294,26                        | 4,13           |
| 2008              |               | *ПЕЧЕНЬЕ<br>(*печенье сахарное мука высш. сорт)   | 30         | 2,25              | 2,94         | 22,32         | 125,10                        | 0,00           |
| 2012              | 378           | * КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ<br>(вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня см)  | 150        | 0,11              | 0,03         | 21,03         | 85,30                         | 0,78           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>315</b> | <b>18,28</b>      | <b>13,92</b> | <b>76,26</b>  | <b>504,66</b>                 | <b>4,91</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>42,10</b>      | <b>37,99</b> | <b>193,88</b> | <b>1 291,81</b>               | <b>29,50</b>   |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



# МЕНЮ

20 августа 2024 г.  
Сад 12 часов

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 35            | * КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(*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)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)   | 7          | 0,04              | 5,78         | 0,06          | 52,36                         | 0,00          |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)   | 30         | 2,40              | 0,30         | 14,73         | 71,40                         | 0,00          |
| 2010              | 97            | *ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ<br>(вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)   | 180        | 2,76              | 2,96         | 14,19         | 95,09                         | 0,52          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>397</b> | <b>9,95</b>       | <b>12,28</b> | <b>48,73</b>  | <b>346,76</b>                 | <b>1,02</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 371           | * МАНДАРИН<br>(*мандарин)   | 100        | 0,77              | 0,19         | 7,18          | 36,37                         | 15,00         |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>0,77</b>       | <b>0,19</b>  | <b>7,18</b>   | <b>36,37</b>                  | <b>15,00</b>  |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 57            | * БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ<br>(*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная) | 200/10     | 1,82              | 5,48         | 8,76          | 92,27                         | 7,05          |
| 2010              | 272           | * БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ<br>(*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)  | 70         | 9,42              | 4,51         | 10,97         | 122,53                        | 0,42          |
| 2012              | 315-211       | * РИС ОТВАРНОЙ<br>(*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)   | 130        | 3,18              | 5,16         | 33,37         | 192,67                        | 0,00          |
| 2008              |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(*огурцы грунтовые)  | 35         | 0,28              | 0,03         | 0,87          | 4,89                          | 3,50          |
| 2010              | 91            | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)  | 180        | 0,00              | 0,00         | 11,62         | 46,44                         | 0,00          |
| 2008              |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)  | 45         | 2,98              | 0,40         | 19,08         | 91,78                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>670</b> | <b>17,68</b>      | <b>15,58</b> | <b>84,67</b>  | <b>550,58</b>                 | <b>10,97</b>  |
| <b>Уплподник</b>  |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 237           | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом<br>(*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем)                               | 140/30     | 19,34             | 13,32        | 39,68         | 356,71                        | 5,00          |
| 2008              |               | *ПЕЧЕНЬЕ<br>(*печенье сахарное мука высш. сорт)   | 30         | 2,25              | 2,94         | 22,32         | 125,10                        | 0,00          |
| 2012              | 378           | * КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ<br>(вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м)   | 180        | 0,14              | 0,03         | 25,18         | 102,18                        | 0,94          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>380</b> | <b>21,73</b>      | <b>16,29</b> | <b>87,18</b>  | <b>583,99</b>                 | <b>5,94</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>50,13</b>      | <b>44,34</b> | <b>227,76</b> | <b>1 517,70</b>               | <b>32,93</b>  |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.