

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 ноября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	140	9,90	12,64	2,42	163,34	0,22
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,95	3,75	0,00	46,29	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,34	59,82	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,83	2,85	12,38	87,22	0,48
Итого			328	17,69	19,49	27,14	356,67	0,74
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Обед								
2012	84	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *рыба горбуша филе)	150	4,96	3,05	10,62	89,77	5,34
2012	124	* ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (*яйца куриные (шт.), *лук репчатый, *соль йодированная, *рыба горбуша филе)	15	3,64	1,23	0,24	26,43	0,18
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	10,06	9,92	11,45	175,21	0,28
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *томатная паста)	150	3,39	5,43	14,55	122,71	31,53
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,89	71,66	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,07	0,07	19,31	78,63	0,75
Итого			560	24,45	20,01	71,06	564,41	38,08
Уплполдник								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,43	1,41	79,54	0,95
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,49	28,27	164,30	0,00
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			360	12,83	9,12	47,73	324,59	0,96
Всего				55,60	48,75	158,31	1 299,42	42,28

Ст медсестра _____ Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 ноября 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		
Завтрак								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер 3,2% жирности)	160	11,29	14,48	2,77	186,83	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,39	4,31	0,00	53,14	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер 3,2% жирности)	180	3,42	3,42	14,73	104,30	0,58
Итого			385	20,50	22,51	32,23	415,67	0,87
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								
2012	84	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *рыба горбуша филе)	200	6,51	3,81	14,13	116,97	7,12
2012	124	* ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (*яйца куриные (шт.), *лук репчатый, *соль йодированная, *рыба горбуша филе)	20	4,75	1,55	0,32	34,05	0,24
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	70	11,72	11,62	13,28	204,61	0,31
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *томатная паста)	200	4,52	7,03	19,19	160,75	42,01
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	180	0,09	0,09	23,08	94,02	0,90
Итого			715	30,57	24,50	89,08	702,18	50,58
Уплполдник								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,34	1,41	78,84	0,95
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,14	33,38	192,49	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,06	0,00	8,14	32,75	0,01
Итого			385	13,71	9,73	55,21	363,58	0,96
Всего				65,78	56,94	196,32	1 567,43	56,41

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.