

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



МЕНЮ

20 мая 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3.2% жирности)	150	4,20	3,33	18,51	121,30	0,98
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш сорт)	25	1,88	2,46	18,67	104,63	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	150	2,30	2,33	11,25	75,75	0,39
Итого			325	8,38	8,12	48,43	301,68	1,37
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	115	0,46	0,46	11,23	53,86	11,46
Итого			115	0,46	0,46	11,23	53,86	11,46
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная, *говядина кат а)	150	4,77	4,39	11,32	104,07	2,79
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)	60	9,13	9,24	2,11	128,00	0,40
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *крупа гречневая ядрица, вода питьевая)	110	6,21	4,79	28,07	179,99	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,11	91,97	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			515	23,09	18,82	70,29	542,73	3,19
Уплполдник								
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари панировочные, *молоко пастер. 3.2% жирности)	60	8,09	3,85	9,41	104,85	0,36
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3.2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,51	4,27	17,06	117,16	8,29
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	150/7/3	0,09	0,00	8,45	34,72	0,57
Итого			360	12,29	8,32	44,74	304,33	9,22
Всего				44,22	35,72	174,69	1 202,60	25,24

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



МЕНЮ

20 мая 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		
Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3.2% жирности)	180	5,03	3,97	22,24	145,58	1,17
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,88	2,45	18,63	104,41	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	180	2,76	2,78	13,49	90,78	0,47
Итого			385	9,67	9,20	54,36	340,77	1,64
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	114	0,46	0,46	11,22	53,81	11,45
Итого			114	0,46	0,46	11,22	53,81	11,45
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная, *говядина кат а)	200	6,32	5,82	14,99	137,89	3,72
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	70	10,62	10,68	2,45	148,40	0,46
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *крупа гречневая ядрица, *соль йодированная)	130	7,32	5,58	33,15	211,87	0,00
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	46,56	0,00
Итого			625	27,24	22,48	81,33	636,58	4,18
Уплполдник								
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3.2% жирности)	70	9,44	4,49	10,98	122,41	0,42
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3.2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,40	21,34	147,00	10,38
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,59	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,95	0,69
Итого			435	14,70	10,14	54,57	369,95	11,49
Всего				52,07	42,28	201,48	1 401,11	28,76

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.