

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

ДШубникова Е.М./

# МЕНЮ

**21 августа 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 33            | * КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(*сахар песок, вода питьевая, *крупа рисовая, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)   | 150        | 3,60              | 2,69         | 20,50         | 121,32                        | 0,42          |
| 2012              |               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)  | 7          | 0,04              | 5,81         | 0,06          | 52,64                         | 0,00          |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)  | 25         | 2,00              | 0,25         | 12,28         | 59,50                         | 0,00          |
| 2012              | 397           | * КАКАО С МОЛОКОМ<br>(*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)  | 150        | 2,85              | 2,86         | 12,27         | 86,91                         | 0,48          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>332</b> | <b>8,49</b>       | <b>11,61</b> | <b>45,11</b>  | <b>320,37</b>                 | <b>0,90</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 400           | *МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности)   | 160        | 4,50              | 4,97         | 7,29          | 93,12                         | 0,83          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>160</b> | <b>4,50</b>       | <b>4,97</b>  | <b>7,29</b>   | <b>93,12</b>                  | <b>0,83</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 76            | *РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)  | 150        | 1,51              | 4,21         | 10,08         | 84,60                         | 4,03          |
| 2010              | 74            | * КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(вода питьевая, *крупа гречневая ядрица, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)  | 110        | 6,21              | 4,73         | 28,06         | 179,42                        | 0,00          |
| 2010              | 56            | * ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(*соль йодированная, *мука пшеничная высш. сорт, *говяжья печень, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности, *лук репчатый)  | 50/50      | 16,27             | 12,33        | 4,24          | 212,16                        | 12,10         |
| 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>26,31</b>      | <b>21,58</b> | <b>66,90</b>  | <b>586,27</b>                 | <b>16,13</b>  |
| <b>Упллодник</b>  |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 69            | * РАГУ С ПТИЦЕЙ<br>(*куриная грудка охлажденная, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист) | 175        | 10,80             | 24,24        | 23,51         | 356,58                        | 18,66         |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)  | 20         | 1,60              | 0,20         | 9,82          | 47,60                         | 0,00          |
| 2012              | 393           | * ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ<br>(*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)   | 150/7/3    | 0,09              | 0,00         | 8,29          | 34,11                         | 0,57          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>355</b> | <b>12,49</b>      | <b>24,44</b> | <b>41,62</b>  | <b>438,29</b>                 | <b>19,23</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>51,79</b>      | <b>62,60</b> | <b>160,92</b> | <b>1 438,05</b>               | <b>37,09</b>  |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

# МЕНЮ

**21 августа 2024 г.**

**Сад 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              | 33            | * КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(*крупа рисовая, *соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)   | 180        | 4,33              | 3,24         | 24,75         | 146,20                        | 0,50           |
| 2012              |               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)  | 7          | 0,04              | 5,81         | 0,06          | 52,70                         | 0,00           |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)  | 30         | 2,40              | 0,30         | 14,73         | 71,40                         | 0,00           |
| 2012              | 397           | * КАКАО С МОЛОКОМ<br>(*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)  | 180        | 3,41              | 3,42         | 14,81         | 104,63                        | 0,58           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>397</b> | <b>10,18</b>      | <b>12,77</b> | <b>54,35</b>  | <b>374,93</b>                 | <b>1,08</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 400           | *МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности)   | 180        | 5,06              | 5,59         | 8,21          | 104,76                        | 0,94           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>180</b> | <b>5,06</b>       | <b>5,59</b>  | <b>8,21</b>   | <b>104,76</b>                 | <b>0,94</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 76            | *РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)  | 200/10     | 2,03              | 5,61         | 13,50         | 113,22                        | 5,37           |
| 2010              | 74            | * КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(*крупа гречневая ядрица, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, вода питьевая)  | 130        | 7,33              | 5,56         | 33,18         | 211,79                        | 0,00           |
| 2010              | 56            | * ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(*масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *мука пшеничная высш. сорт, *говяжья печень, вода питьевая, * сметана 15% жирности, *лук репчатый)  | 60/60      | 17,64             | 13,38        | 4,61          | 230,07                        | 13,11          |
| 2008              |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)   | 45         | 2,98              | 0,40         | 19,08         | 91,78                         | 0,00           |
| 2010              | 91            | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)   | 180        | 0,00              | 0,00         | 11,66         | 46,62                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>685</b> | <b>29,98</b>      | <b>24,95</b> | <b>82,03</b>  | <b>693,48</b>                 | <b>18,48</b>   |
| <b>Упполдник</b>  |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2010              | 69            | * РАГУ С ПТИЦЕЙ<br>(*куриная грудка охлажденная, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист) | 200        | 12,33             | 27,56        | 26,79         | 405,88                        | 21,33          |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)  | 25         | 2,00              | 0,25         | 12,28         | 59,50                         | 0,00           |
| 2012              | 393           | * ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ<br>(*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)   | 180/7/3    | 0,11              | 0,00         | 9,96          | 40,96                         | 0,70           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>415</b> | <b>14,44</b>      | <b>27,81</b> | <b>49,03</b>  | <b>506,34</b>                 | <b>22,03</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>59,66</b>      | <b>71,12</b> | <b>193,62</b> | <b>1 679,51</b>               | <b>42,53</b>   |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.