

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ
21 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, *крупа ячневая, *соль йодированная, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,13	3,13	16,76	112,43	0,49
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	28	2,20	0,28	13,52	65,55	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,47	11,80	79,29	0,43
Итого			335	8,70	11,69	42,15	309,77	0,92
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	161	4,52	4,99	7,32	93,45	0,84
Итого			161	4,52	4,99	7,32	93,45	0,84
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	1,34	4,15	5,87	66,85	7,66
2010	70	* ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *крупа рисовая, *куриная грудка охлажденная)	175	12,36	15,45	21,10	272,95	1,16
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	36	2,41	0,32	15,43	74,26	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
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,18	2,99
Итого			541	16,35	19,95	52,83	456,94	11,81
Уплполдник								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с молоком сгущенным (*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сахари панировочные, *творог 9,0% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15% жирности)	120	13,30	11,97	37,17	311,87	0,64
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	22	1,75	0,22	10,75	52,09	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	150	0,16	0,06	20,81	85,33	11,86
Итого			292	15,21	12,25	68,73	449,29	12,50
Всего				44,78	48,88	171,03	1 309,45	26,07

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



МЕНЮ
21 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	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *крупа ячневая, *соль йодированная, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,95	3,75	20,13	134,94	0,59
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	33	2,62	0,33	16,11	78,07	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,77	2,97	14,20	95,29	0,52
Итого			400	10,41	12,86	50,51	360,80	1,11
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	181	5,08	5,61	8,24	105,11	0,94
Итого			181	5,08	5,61	8,24	105,11	0,94
Обед								
2012	67	* ЦИ 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	1,79	5,50	7,78	88,53	10,17
2010	70	* ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *лук репчатый, *морковь, *крупа рисовая, *куриная грудка охлажденная)	215	15,32	19,07	26,17	337,65	1,44
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	47	3,09	0,41	19,78	95,18	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,59	46,33	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	35	0,28	0,03	0,87	4,89	3,49
Итого			687	20,48	25,01	66,19	572,58	15,10
Упполдник								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с молоком сгущеным (*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15% жирности)	155/30	16,10	14,61	44,87	378,25	0,79
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	27	2,19	0,27	13,43	65,09	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	180	0,18	0,07	24,86	101,99	14,25
Итого			392	18,47	14,95	83,16	545,33	15,04
Всего				54,44	58,43	208,10	1 583,82	32,19

Ст медсестра _____

Перевозчикова Н.А.