

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



МЕНЮ

22 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", *соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	4,16	2,94	15,80	106,83	0,44
2012	395	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	2,36	1,82	12,77	77,43	0,39
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			330	8,77	7,70	50,89	309,36	0,83
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,37	53,75	2,50
Итого			125	0,63	0,13	12,37	53,75	2,50
Обед								
2012	80	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная)	150	1,56	1,71	11,83	69,14	3,96
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	60	10,02	9,96	11,22	174,40	0,24
2012	315- 211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,39	28,29	163,39	0,00
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,73	0,80
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		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			525	17,20	16,41	77,12	524,75	5,00
Уплполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *соль йодированная)	140	9,87	12,48	2,48	161,86	0,22
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,95	3,74	0,00	46,25	0,04
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	8,11	32,65	0,01
Итого			323	14,48	16,42	20,41	288,36	0,27
Всего				41,08	40,66	160,79	1 176,22	8,60

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



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

МЕНЮ
22 января 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	4,97	3,53	18,93	128,04	0,52
2012	395	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	2,83	2,18	15,45	93,39	0,47
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			390	10,05	8,65	56,70	346,53	0,99
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	80	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная)	200	2,09	2,29	15,86	92,67	5,28
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	70	11,68	11,55	13,08	203,13	0,28
2012	315- 211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,12	33,36	192,14	0,00
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
Итого			655	20,83	19,42	94,90	637,88	6,76
Упполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *соль йодированная)	160	11,29	14,18	2,81	184,31	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,30	0,00	53,00	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар песок)	180	0,07	0,00	9,83	39,56	0,02
Итого			385	17,14	18,78	27,37	348,27	0,31
Всего				49,02	47,05	198,77	1 418,68	12,06

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.