

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**

22 июля 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	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, *крупа гречневая ядрица, *соль йодированная)	150	4,65	3,13	17,50	117,24	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,70	0,06	51,65	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,32	2,36	11,13	75,65	0,40
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>9,00</b>	<b>11,44</b>	<b>40,97</b>	<b>304,04</b>	<b>0,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,73	61,07	12,99
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,73</b>	<b>61,07</b>	<b>12,99</b>
<b>Обед</b>								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ СОСМЕТАНОЙ (*картофель, *лавровый лист, *лук репчатый, *морковь, вода питьевая, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	150/15/10	1,45	2,96	7,18	61,46	3,53
2012	291	* ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сухари панировочные, *говядина кат а)	150	12,29	12,69	25,12	264,14	11,90
2012	348	*СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш сорт, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *томатная паста)	30	0,39	1,54	2,17	24,46	0,83
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50
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
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>16,73</b>	<b>17,54</b>	<b>59,87</b>	<b>465,05</b>	<b>19,76</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия - высший сорт)	110	5,13	7,40	31,19	211,95	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,91	3,70	0,00	45,66	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
<b>Итого</b>			<b>268</b>	<b>10,27</b>	<b>11,43</b>	<b>53,39</b>	<b>358,96</b>	<b>2,54</b>
<b>Всего</b>				<b>36,52</b>	<b>40,93</b>	<b>166,96</b>	<b>1 189,12</b>	<b>36,11</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**22 июля 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	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*крупа гречневая ядрица, вода питьевая, *молоко пастер. 3.2% жирности, *сахар песок, *соль йодированная)	180	5,58	3,75	20,87	140,14	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,79	0,06	52,48	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,83	13,53	91,50	0,47
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,82</b>	<b>12,67</b>	<b>49,19</b>	<b>355,52</b>	<b>0,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,12</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ СОСМЕТАНОЙ (вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *морковь, *лавровый лист, *лук репчатый, *картофель, *сметана 15% жирности, *горошек-зеленый консервы)	200/15/10	1,87	3,67	9,23	77,65	4,53
2012	291	* ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сухари панировочные, *говядина кат а)	180	14,73	14,82	30,05	312,74	14,28
2012	348	*СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (вода-питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *томатная паста)	40	0,49	1,90	2,88	31,01	1,11
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,50	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>20,39</b>	<b>20,83</b>	<b>73,87</b>	<b>565,27</b>	<b>23,91</b>
<b>Упполдник</b>								
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,29	0,00	52,89	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,80	36,73	250,38	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>12,43</b>	<b>13,54</b>	<b>68,81</b>	<b>448,77</b>	<b>4,04</b>
<b>Всего</b>				<b>44,16</b>	<b>47,56</b>	<b>204,61</b>	<b>1 430,68</b>	<b>41,92</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.