

Утверждаю

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

## МЕНЮ

22 ноября 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	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,17	3,52	15,88	112,51	0,44
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,34	59,80	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,46	11,70	78,76	0,42
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>8,55</b>	<b>12,04</b>	<b>39,99</b>	<b>303,57</b>	<b>0,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (*груша)	100	0,40	0,30	10,29	46,96	5,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,29</b>	<b>46,96</b>	<b>5,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	109	* БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (*куриная грудка охлажденная, вода питьевая, *лук репчатый, *морковь, *соль йодированная, *батон пшеничный йодированный)	150	2,38	1,35	7,22	50,66	0,21
2012	310	*СУФЛЕ КУРИНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.), *куриная грудка охлажденная, *масло подсолнечное рафинированное)	50	9,35	15,31	5,67	197,85	0,45
2008	181	* КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа перловая, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,30	3,81	23,34	140,37	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,89	71,65	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
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>17,36</b>	<b>20,78</b>	<b>60,80</b>	<b>499,23</b>	<b>0,66</b>
<b>Уплподник</b>								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,70	-5,13	14,95	125,89	0,62
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	50	3,68	4,15	29,99	171,80	0,02
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,06	0,00	8,07	32,50	0,01
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,44</b>	<b>9,28</b>	<b>53,01</b>	<b>330,19</b>	<b>0,65</b>
<b>Всего</b>				<b>34,75</b>	<b>42,40</b>	<b>164,09</b>	<b>1 179,95</b>	<b>7,17</b>

Ст медсестра \_\_\_\_\_ Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**22 ноября 2024 г.**  
**Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *овсяные хлопья "геркулес", *сахар песок, *молоко пастер 3.2% жирности)	180	4,98	4,22	18,90	134,21	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер 3.2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,09	0,52
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,21</b>	<b>13,29</b>	<b>47,88</b>	<b>353,20</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (*груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,01	5,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47,01</b>	<b>5,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	109	* БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (*куриная грудка охлажденная, вода питьевая, *лук репчатый, *морковь, *соль йодированная, *батон пшеничный йодированный)	200	3,17	1,81	9,56	67,40	0,27
2012	310	*СУФЛЕ КУРИНОЕ (*молоко пастер 3.2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.), *куриная грудка охлажденная, *масло подсолнечное рафинированное)	60	11,19	18,39	6,83	237,77	0,53
2008	181	* КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа перловая, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,90	4,50	27,60	166,00	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,58	46,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>21,24</b>	<b>25,10</b>	<b>74,65</b>	<b>609,27</b>	<b>0,80</b>
<b>Упполдник</b>								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт, *молоко пастер 3.2% жирности)	180	5,63	6,14	17,90	150,44	0,75
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер 3.2% жирности)	50	3,66	4,20	29,72	171,11	0,02
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,07	0,00	9,83	39,56	0,02
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>9,36</b>	<b>10,34</b>	<b>57,45</b>	<b>361,11</b>	<b>0,79</b>
<b>Всего</b>				<b>41,21</b>	<b>49,03</b>	<b>190,28</b>	<b>1 370,59</b>	<b>7,63</b>

Ст медсестра \_\_\_\_\_ Перевозчикова Н.А.