

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**

22 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								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3.2% жирности)	140	9,85	12,59	2,43	162,70	0,22
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,91	3,70	0,00	45,66	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	1,98	0,25	12,13	58,80	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3.2% жирности)	150	2,84	2,86	12,33	87,19	0,48
Итого			335	17,65	25,21	26,96	406,85	0,74
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2.5 % жирности)	155	4,37	3,77	6,03	79,94	0,44
Итого			155	4,37	3,77	6,03	79,94	0,44
Обед								
2012	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн. консервы в масле, сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупя рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	150	5,40	3,61	9,79	93,51	3,74
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	10,05	9,89	11,42	174,81	0,28
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста)	150	3,49	5,31	14,83	123,44	31,98
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	36	2,39	0,32	15,29	73,58	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,08	0,08	19,24	78,38	0,75
Итого			546	21,41	19,21	70,57	543,72	36,75
Упполдник								
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	5,16	14,94	126,06	0,62
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,12	0,70	0,01
2010	108	* ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш. сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *дрожжи, *молоко пастер. 3.2% жирности, *творог 9.0% жирности, *ванилин, *масло сладко-сливочное несоленое)	60	3,23	1,21	37,48	172,83	9,70
Итого			360	7,99	6,37	52,54	299,59	10,33
Всего				51,42	54,56	156,10	1 330,10	48,26

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ
22 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								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3.2% жирности)	160	11,30	14,50	2,77	187,18	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04
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	2,37	0,30	14,55	70,53	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3.2% жирности)	180	3,43	3,43	14,81	104,74	0,58
Итого			392	20,55	28,34	32,20	467,91	0,87
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	187	5,25	4,53	7,25	95,95	0,52
Итого			187	5,25	4,53	7,25	95,95	0,52
Обед								
2012	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	200	7,21	4,58	13,09	122,80	5,00
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	70	11,69	11,58	13,21	203,89	0,31
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *томатная паста)	200	4,65	7,06	19,70	163,83	42,56
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	46	3,06	0,41	19,62	94,39	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	180	0,09	0,09	23,04	93,87	0,90
Итого			696	26,70	23,72	88,66	678,78	48,77
Упполдник								
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	5,62	6,16	17,90	150,73	0,75
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
2010	108	* ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш.сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *дрожжи, *молоко пастер. 3.2% жирности, *творог 9.0% жирности, *ванилин, *масло сладко-сливочное несоленое)	60	3,20	1,20	37,10	171,12	9,60
Итого			420	8,89	7,36	55,15	322,71	10,37
Всего				61,39	63,95	183,26	1 565,35	60,53

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.