

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



МЕНЮ

23 января 2024 г.
Ясли 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *крупа пшеничная полтавская, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	3,96	2,16	16,71	102,66	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,89	0,06	53,41	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,34	59,83	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	2,29	1,93	11,85	74,42	0,42
Итого			332	8,30	10,23	40,96	290,32	0,84
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная)	150	1,12	3,17	5,47	55,35	7,48
2008	133	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	110	4,29	8,58	15,73	157,30	7,70
2012	268	* СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *рыба минтай филе)	60	9,81	9,49	6,31	150,03	0,53
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,90	71,67	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
Итого			505	17,55	21,55	52,09	473,05	15,71
Упполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, *повидло, * сметана 15% жирности)	110/25	15,89	10,81	31,16	288,37	0,21
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	150	0,16	0,06	20,92	85,81	11,98
Итого			305	17,65	11,07	61,90	421,78	12,19
Всего				44,02	43,37	167,69	1 246,25	41,74

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ

23 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	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *крупа пшеничная полтавская, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	4,75	2,58	19,89	122,42	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	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 ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	2,76	2,31	14,27	89,51	0,52
Итого			397	9,95	10,97	48,95	335,69	1,02
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная)	200	1,51	4,05	7,29	72,23	10,00
2008	133	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	5,07	10,14	18,59	185,90	9,10
2012	268	* СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *рыба минтай филе)	70	11,43	11,01	7,28	174,30	0,61
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	19,08	91,78	0,00
Итого			625	20,99	25,60	63,86	570,65	19,71
Упполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, *повидло, * сметана 15% жирности)	140/30	19,27	13,23	37,63	350,43	0,26
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	180	0,18	0,07	24,82	101,82	14,22
Итого			380	21,85	13,60	77,18	523,65	14,48
Всего				53,31	50,69	202,73	1 491,10	48,21

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.