

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ
23 июля 2024 г.
Ясли 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		
Завтрак								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *крупа пшеничная полтавская, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,96	2,71	16,59	107,15	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,87	0,06	53,18	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,76	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,47	11,71	78,87	0,42
Итого			332	8,31	11,30	40,69	298,96	0,84
II Завтрак								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,37	15,00
Итого			100	0,77	0,19	7,18	36,37	15,00
Обед								
2012	67	* ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,30	4,24	5,73	66,93	7,53
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,11	3,94	9,46	105,92	0,36
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,71	4,47	28,31	164,28	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,88	71,61	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			535	14,68	12,99	68,81	451,64	10,89
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, * сметана 15% жирности, *джем)	110/25	15,94	10,94	32,66	293,28	4,11
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,88	2,46	18,68	104,71	0,00
2012	378	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м)	150	0,11	0,03	21,02	85,30	0,78
Итого			310	17,93	13,43	72,36	483,29	4,89
Всего				41,69	37,91	189,04	1 270,26	31,62

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



Утверждаю

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

МЕНЮ

23 июля 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								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,75	3,24	19,77	127,96	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,80	0,06	52,58	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	95,07	0,52
Итого			397	9,95	12,30	48,74	347,01	1,02
II Завтрак								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,38	15,00
Итого			100	0,77	0,19	7,18	36,38	15,00
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокачанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, *сметана 15% жирности)	200/10	1,75	5,49	7,64	87,61	10,01
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,45	4,47	10,98	122,32	0,42
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,14	33,36	192,43	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	35	0,28	0,03	0,87	4,89	3,49
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,65	46,56	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			670	17,64	15,53	83,58	545,59	13,92
Упллполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сахари панировочные, *сметана 15% жирности, *жем)	140/30	19,34	13,29	39,60	355,95	5,00
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш сорт)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2012	378	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *вишня с/м)	180	0,14	0,03	25,16	102,11	0,94
Итого			375	21,36	15,77	83,36	562,31	5,94
Всего				49,72	43,79	222,86	1 491,29	35,88

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.