

Утверждаю



Заведующий

МПОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

23 сентября 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	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *крупа гречк., *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,20	3,32	18,41	120,85	0,97
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высшего сорта)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,21	2,33	11,33	76,08	0,39
Итого			325	8,39	8,10	48,34	301,18	1,36
II Завтрак								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,35	14,99
Итого			100	0,77	0,19	7,18	36,35	14,99
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *фасоль)	150	3,21	3,22	11,22	67,85	3,75
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина вар. а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное нежирное, *уксус виничная высшего сорта, вода питьевая)	60	9,11	9,21	2,10	127,52	0,40
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное нежирное, *крупа гречневая ядрица)	110	6,22	4,68	28,10	179,12	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,98	91,78	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,68	39,70	0,00
Итого			515	21,52	17,61	71,16	524,97	4,15
Узлпоздник								
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари рафинированные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,09	3,77	9,38	103,97	0,36
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное нежирное)	120	2,51	4,25	17,06	116,93	8,29
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	150/73	0,09	0,00	8,47	34,86	0,57
Итого			360	12,29	3,22	44,73	303,36	9,22
Всего				42,97	34,02	170,43	1 195,86	29,72

СГ медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

23 сентября 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *кукуруза круп.з, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,04	3,98	22,27	145,81	1,17
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,76	2,79	13,45	90,75	0,47
Итого			390	10,05	9,71	58,04	361,66	1,64
II Завтрак								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандалин)	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	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * фасоль)	200	4,28	4,36	14,92	117,44	5,00
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат.а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное неосаженое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	70	10,63	10,72	2,47	148,92	0,46
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *крупа гречневая ядрица, вода питьевая)	130	7,33	5,58	33,18	211,92	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	11,65	46,56	0,00
Итого			625	25,22	21,06	61,30	616,62	5,46
Улпполдник								
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,44	4,44	11,00	122,07	0,42
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,39	21,35	147,00	10,38
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,95	0,70
Итого			435	14,70	10,08	54,59	369,52	11,50
Всего				50,74	41,04	201,11	1 384,17	33,60

Ст. медсестра

Перевозчикова Н.А.