

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**

23 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 38            | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»<br>(вода питьевая, *крупа рисовая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, *пшено, *соль йодированная)                            | 150        | 4,69              | 2,95         | 25,33         | 147,24                        | 0,41          |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)   | 7          | 0,07              | 5,81         | 0,07          | 52,50                         | 0,00          |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)   | 31         | 2,49              | 0,31         | 15,28         | 74,08                         | 0,00          |
| 2012              | 395           | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)  | 150        | 2,32              | 2,35         | 11,29         | 76,19                         | 0,39          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>338</b> | <b>9,57</b>       | <b>11,42</b> | <b>51,97</b>  | <b>350,01</b>                 | <b>0,80</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 400           | *МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности)  | 161        | 4,53              | 5,01         | 7,34          | 93,78                         | 0,84          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>161</b> | <b>4,53</b>       | <b>5,01</b>  | <b>7,34</b>   | <b>93,78</b>                  | <b>0,84</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 81            | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>(*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * фасоль)                                   | 150        | 3,22              | 3,30         | 11,24         | 88,60                         | 3,76          |
| 2010              | 57            | *ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *картофель, * свинина б/к) | 200        | 12,36             | 33,99        | 22,28         | 231,21                        | 11,20         |
| 2008              |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(*огурцы грунтовые)  | 33         | 0,26              | 0,03         | 0,81          | 4,55                          | 3,25          |
| 2010              | 91            | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)  | 150        | 0,00              | 0,00         | 9,68          | 38,70                         | 0,00          |
| 2008              |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)  | 35         | 2,35              | 0,31         | 15,03         | 72,34                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>568</b> | <b>18,19</b>      | <b>37,63</b> | <b>59,04</b>  | <b>435,40</b>                 | <b>18,21</b>  |
| <b>Уплподник</b>  |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 247           | *РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)  | 80         | 8,47              | 4,34         | 1,42          | 78,81                         | 0,95          |
| 2012              | 315-211       | * РИС ОТВАРНОЙ<br>(*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)   | 110        | 2,70              | 4,45         | 28,19         | 163,61                        | 0,00          |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)   | 25         | 1,99              | 0,25         | 12,23         | 59,28                         | 0,00          |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(*сок яблочный)   | 125        | 0,63              | 0,13         | 12,38         | 53,75                         | 2,50          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>340</b> | <b>13,79</b>      | <b>9,17</b>  | <b>54,22</b>  | <b>355,45</b>                 | <b>3,45</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>46,08</b>      | <b>63,23</b> | <b>172,57</b> | <b>1 234,64</b>               | <b>23,30</b>  |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



**МЕНЮ**  
**23 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 38            | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»<br>(*крупа рисовая, *соль йодированная, вода питьевая, *пшено, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)                            | 180        | 5,64              | 3,54         | 30,35         | 176,50                        | 0,49          |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)   | 7          | 0,07              | 5,81         | 0,07          | 52,50                         | 0,00          |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)   | 37         | 2,97              | 0,37         | 18,24         | 88,40                         | 0,00          |
| 2012              | 395           | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)  | 180        | 2,79              | 2,81         | 13,51         | 91,21                         | 0,47          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>404</b> | <b>11,47</b>      | <b>12,53</b> | <b>62,17</b>  | <b>408,61</b>                 | <b>0,96</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 400           | *МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности)  | 181        | 5,10              | 5,63         | 8,26          | 105,50                        | 0,94          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>181</b> | <b>5,10</b>       | <b>5,63</b>  | <b>8,26</b>   | <b>105,50</b>                 | <b>0,94</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 81            | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>(*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * фасоль)                                   | 200        | 4,29              | 4,34         | 14,93         | 117,40                        | 5,00          |
| 2010              | 57            | *ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *картофель, * свинина б/к) | 220        | 13,59             | 37,40        | 24,48         | 254,46                        | 12,29         |
| 2008              |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(*огурцы грунтовые)  | 38         | 0,30              | 0,04         | 0,95          | 5,33                          | 3,80          |
| 2010              | 91            | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)  | 180        | 0,00              | 0,00         | 11,60         | 46,37                         | 0,00          |
| 2008              |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)  | 46         | 3,02              | 0,40         | 19,31         | 92,92                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>684</b> | <b>21,20</b>      | <b>42,18</b> | <b>71,27</b>  | <b>516,48</b>                 | <b>21,09</b>  |
| <b>Уплполдник</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 247           | *РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)  | 80         | 8,47              | 4,34         | 1,41          | 78,86                         | 0,95          |
| 2012              | 315-211       | * РИС ОТВАРНОЙ<br>(*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)   | 130        | 3,18              | 5,14         | 33,38         | 192,56                        | 0,00          |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(*сок яблочный)   | 200        | 1,00              | 0,20         | 19,80         | 86,00                         | 4,00          |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)   | 31         | 2,48              | 0,31         | 15,24         | 73,86                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>441</b> | <b>15,13</b>      | <b>9,99</b>  | <b>69,83</b>  | <b>431,28</b>                 | <b>4,95</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>52,90</b>      | <b>70,33</b> | <b>211,53</b> | <b>1 461,87</b>               | <b>27,94</b>  |

Ст медсестра \_\_\_\_\_

Перевозчикова Н.А.