



МЕНЮ
24 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	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*крупа рисовая, *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	3,61	2,15	20,61	116,77	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,82	0,06	52,80	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *какао порошок)	150	2,86	2,23	12,34	81,51	0,48
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
Итого			332	8,51	10,45	45,29	310,58	0,90
II Завтрак								
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,07	0,07	19,13	77,91	0,74
Итого			150	0,07	0,07	19,13	77,91	0,74
Обед								
2012	82	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *макаронные изделия- высший сорт, *соль йодированная)	150	1,67	1,71	11,88	69,78	3,96
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, *соль йодированная, *говяжья печень, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности)	60/60	17,76	13,45	4,91	232,79	13,79
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, *крупа гречневая ядрица, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110	6,22	4,68	28,10	179,12	0,00
2012	54	* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (*свекла, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *сахар песок, *томатная паста)	20	0,54	0,88	2,95	22,19	1,77
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	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			585	28,51	21,03	72,36	613,97	19,52
Уплполдник								
2008	309	* РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *томатная паста, *лук репчатый, *мука пшеничная высш.сорт, *куриная грудка филе)	175	10,10	14,46	15,19	231,57	7,42
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,06	0,00	8,09	32,57	0,01
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			345	11,76	14,66	33,10	311,74	7,43
Всего				48,85	46,21	169,88	1 314,20	28,59

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ

24 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	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, *крупа рисовая, вода питьевая, *соль йодированная, *молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	4,33	2,58	24,78	140,30	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,76	0,06	52,19	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *какао порошок)	180	3,41	2,68	14,88	98,00	0,58
Итого			397	10,17	11,32	54,45	361,89	1,08
II Завтрак								
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	180	0,09	0,09	23,07	93,97	0,90
Итого			180	0,09	0,09	23,07	93,97	0,90
Обед								
2012	82	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *макаронные изделия- высший сорт, *соль йодированная)	200	2,23	2,34	15,96	94,08	5,28
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*мука пшеничная высш.сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *говяжья печень, *соль йодированная, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности)	70/70	19,11	14,31	5,17	248,55	14,86
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, вода питьевая)	130	7,32	5,57	33,16	211,78	0,00
2012	54	* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (*свекла, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *сахар песок, *томатная паста)	35	0,94	1,77	5,03	40,26	3,08
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,50	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
Итого			730	32,58	24,39	90,04	733,03	23,22
Уплполдник								
2008	309	* РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *морковь, *томатная паста, *лук репчатый, *мука пшеничная высш.сорт, *куриная грудка филе)	200	11,56	16,35	17,34	263,26	8,49
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,07	0,00	9,83	39,56	0,02
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			410	14,03	16,65	41,90	374,22	8,51
Всего				56,87	52,45	209,46	1 563,11	33,71

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.