

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ

24 мая 2024 г.

Ясли 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	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар песок, *соль йодированная, вода питьевая, *овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,17	3,53	15,85	112,45	0,44
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	27	2,19	0,27	13,43	65,08	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,47	11,87	79,56	0,43
Итого			334	8,73	12,08	41,22	309,59	0,87
II Завтрак								
2008		ГРУША (*груша)	157	0,63	0,47	16,12	73,57	7,83
Итого			157	0,63	0,47	16,12	73,57	7,83
Обед								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,11	7,58	31,08	213,13	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	36	2,36	0,31	15,14	72,84	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
2012	67	* ЩИ 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	1,13	4,18	5,26	63,65	5,48
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	60	9,10	9,20	2,02	127,13	0,38
Итого			506	17,70	21,27	63,18	515,45	5,86
Уплполдник								
2012	294	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (*говяжья печень, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.))	125	16,78	6,90	14,24	203,98	11,93
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (* сметана 15% жирности, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *соль йодированная)	30	0,41	1,13	1,77	19,00	0,01
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	22	1,75	0,22	10,72	51,97	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,06	0,00	8,23	33,12	0,01
Итого			327	19,00	8,25	34,96	308,07	11,95
Всего			46,06	42,07	155,48	1 206,68	26,51	

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад №211»

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

24 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		
Завтрак								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ <small>(*сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3.2% жирности)</small>	180	4,99	4,22	18,91	134,33	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сладко-сливочное несоленое)</small>	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН <small>(*батон пшеничный йодированный)</small>	33	2,60	0,33	15,97	77,40	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ <small>(вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3.2% жирности)</small>	180	2,76	2,97	14,19	95,19	0,52
Итого			400	10,42	13,33	49,14	359,42	1,04
II Завтрак								
2008		ГРУША <small>(*груша)</small>	157	0,63	0,47	16,12	73,57	7,83
Итого			157	0,63	0,47	16,12	73,57	7,83
Обед								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)</small>	130	6,05	8,86	36,76	251,09	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(*хлеб ржаной)</small>	46	3,03	0,40	19,43	93,47	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	11,59	46,33	0,00
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ <small>(*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)</small>	200	1,51	5,48	7,03	84,15	7,29
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА <small>(*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)</small>	70	10,61	10,71	2,40	148,36	0,44
Итого			626	21,20	25,45	77,21	623,40	7,73
Уплполдник								
2012	294	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ <small>(*говяжья печень, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.))</small>	145	19,32	7,93	16,46	234,88	13,77
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 <small>(* сметана 15% жирности, *мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, *соль йодированная)</small>	40	0,55	1,49	2,37	25,08	0,01
2008		*БАТОН <small>(*батон пшеничный йодированный)</small>	27	2,18	0,27	13,38	64,84	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай, вода питьевая, *сахар песок)</small>	180	0,07	0,00	9,83	39,56	0,02
Итого			392	22,12	9,69	42,04	364,36	13,80
Всего				54,37	48,94	184,51	1 420,75	30,40

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.