



МЕНЮ
25 марта 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, *соль йодированная, вода питьевая, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,22	3,34	18,76	122,53	0,98
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,89	2,46	18,70	104,83	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	11,38	76,34	0,39
Итого			325	8,42	8,13	48,84	303,70	1,37
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ СВИНИНЫ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная, *свинина б/к)	150	4,98	7,31	11,28	95,50	2,79
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *картофель, *свинина б/к)	200	12,35	33,99	22,26	231,14	11,18
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (*огурцы соленые)	25	0,20	0,03	0,43	3,27	1,26
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,99	0,40	19,13	92,07	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			570	20,52	41,73	62,78	460,68	15,23
Уплполдник								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,38	1,42	79,16	0,95
2012	315- 211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,49	28,26	164,27	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,06	0,00	8,15	32,82	0,01
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			360	12,83	9,07	47,65	323,85	0,96
Всего				42,40	59,06	171,65	1 141,98	20,06

Ст медсестра _____

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

(Шубникова Е.М./

МЕНЮ

25 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *кукуруза крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,05	3,99	22,25	145,74	1,17
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,88	2,45	18,63	104,42	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,45	90,74	0,47
Итого			385	9,70	9,23	54,33	340,90	1,64
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ СВИНИНЫ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная, *свинина б/к)	200	6,65	9,56	15,04	125,89	3,72
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *картофель, *свинина б/к)	220	13,60	37,41	24,50	254,51	12,31
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,58	46,31	0,00
Итого			675	23,47	47,40	70,72	522,47	17,53
Уплполдник								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,45	4,39	1,43	79,29	0,96
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,10	33,39	192,20	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,60	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар песок)	180	0,07	0,00	9,83	39,56	0,02
Итого			415	13,70	9,74	56,94	370,65	0,98
Всего				47,87	66,57	201,79	1 320,02	24,15

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.