

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад №211"  
/Шубникова Е.М./

**МЕНЮ**  
**25 сентября 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>								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3.2% жирности)	140	9,91	12,84	2,44	165,16	0,22
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр )	13	2,91	3,70	0,00	45,66	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,35	59,86	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3.2% жирности)	150	2,87	2,86	12,20	86,75	0,48
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>17,77</b>	<b>25,46</b>	<b>27,06</b>	<b>409,93</b>	<b>0,74</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2.5 % жирности)	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,22</b>	<b>3,64</b>	<b>5,82</b>	<b>77,12</b>	<b>0,42</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн консервы в масле, сардины атлантич., *картофель, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное)	150	5,38	3,61	9,87	93,83	3,76
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	10,06	9,96	11,56	176,04	0,28
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *томатная паста)	150	3,38	5,48	14,41	122,56	31,51
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,90	71,69	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,07	0,07	19,07	77,69	0,74
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>21,22</b>	<b>19,43</b>	<b>69,81</b>	<b>541,81</b>	<b>36,29</b>
<b>Уплподник</b>								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЦАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,32	1,42	78,61	0,96
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,50	28,25	164,30	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>13,40</b>	<b>9,15</b>	<b>51,87</b>	<b>344,26</b>	<b>3,46</b>
<b>Всего</b>				<b>56,61</b>	<b>57,68</b>	<b>154,56</b>	<b>1 373,12</b>	<b>40,91</b>

Ст медсестра \_\_\_\_\_ Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад №211"  
/Шубникова Е.М./

## МЕНЮ

25 сентября 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>								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.) *масло сладко-сливочное несоленое. *соль йодированная. *молоко пастер. 3.2% жирности)	160	11,29	14,48	2,77	186,81	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,37	4,29	0,00	52,86	0,04
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	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. *какао порошок. *молоко пастер. 3.2% жирности)	180	3,41	3,42	14,71	104,22	0,58
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>20,54</b>	<b>28,30</b>	<b>32,28</b>	<b>467,79</b>	<b>0,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>4,37</b>	<b>6,98</b>	<b>92,54</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	* СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн. консервы в масле. сардины атлант. *картофель. *морковь. *лук репчатый. *крупа рисовая. *масло сладко-сливочное несоленое. вода питьевая. *масло подсолнечное рафинированное)	200	7,18	4,62	13,10	123,07	5,00
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат. а, вода питьевая. *сухари панировочные. *батон пшеничный йодированный. *лук репчатый. *соль йодированная. *масло подсолнечное рафинированное. *чеснок)	70	11,72	11,59	13,31	204,49	0,31
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная. *масло подсолнечное рафинированное. *морковь. *лук репчатый. *мука пшеничная высш. сорт. *сахар песок. *томатная паста)	200	4,52	7,07	19,11	160,75	42,02
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок. вода питьевая. *яблоки)	180	0,09	0,09	23,02	93,76	0,90
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>26,49</b>	<b>23,77</b>	<b>87,62</b>	<b>673,85</b>	<b>48,23</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая. *морковь. *лук репчатый. *масло подсолнечное рафинированное. *рыба минтай филе)	80	8,47	4,41	1,42	79,45	0,95
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая. *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,15	33,33	192,42	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>14,65</b>	<b>10,01</b>	<b>66,83</b>	<b>417,37</b>	<b>4,95</b>
<b>Всего</b>				<b>66,74</b>	<b>66,45</b>	<b>193,71</b>	<b>1 651,55</b>	<b>54,55</b>

Ст медсестра \_\_\_\_\_ Перевозчикова Н.А.