



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ

26 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	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, *пшено, *соль йодированная, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	4,45	2,48	20,14	121,27	0,42
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	10	2,25	2,86	0,00	35,27	0,03
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,34	59,83	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	2,29	1,93	11,85	74,42	0,42
Итого			342	11,07	13,33	44,40	343,29	0,87
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная)	150/10	1,39	4,28	6,68	71,37	5,39
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	60	8,08	3,87	9,46	105,13	0,36
2012	321	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	120	2,51	4,27	17,10	117,24	8,31
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,90	71,67	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			525	14,31	12,73	57,82	404,11	14,06
Уплполдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *томатная паста, *говядина кат а)	200	11,99	13,52	19,56	250,57	42,49
2012	473	* БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (*мука пшеничная высш.сорт, *дрожжи, *соль йодированная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *виноград сушеный (изюм), вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	50	4,13	3,13	29,15	161,05	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,75	0,01
Итого			420	17,78	16,85	58,66	459,97	42,50
Всего				43,68	43,43	173,62	1 268,47	70,43

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

26 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	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *пшено, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	5,35	2,97	23,94	144,53	0,50
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,29	0,00	52,89	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
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	2,76	2,31	14,27	89,52	0,52
Итого			412	13,96	15,68	53,01	410,84	1,06
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200/10	1,82	5,44	8,77	92,01	7,05
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари панировочные, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	70	9,44	4,35	10,98	121,06	0,42
2012	321	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	3,14	5,22	21,36	145,58	10,38
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,60	46,37	0,00
Итого			655	17,38	15,41	71,79	496,80	17,85
Упполдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *томатная паста, *говядина кат а)	220	13,20	14,73	21,55	274,69	46,72
2012	473	* БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (*мука пшеничная высш.сорт, *дрожжи, *соль йодированная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *виноград сушеный (изюм), вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	50	4,11	3,18	28,90	160,30	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
Итого			480	19,78	18,21	65,33	507,25	46,74
Всего				51,64	49,82	202,87	1 475,99	78,65

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.