



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ
29 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	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *кукуруза крупа)	150	4,21	2,82	18,64	117,29	0,98
2012	395	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	2,35	1,82	12,87	77,81	0,39
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,89	2,46	18,70	104,81	0,00
Итого			325	8,45	7,10	50,21	299,91	1,37
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
Итого			150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
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	4,97	7,19	11,23	93,76	2,79
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *говядина кат а, *картофель)	200	11,07	17,20	22,28	288,79	11,21
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,99	0,40	19,13	92,06	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			545	19,03	24,79	62,32	513,31	14,00
Уплполдник								
2012	268	* СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *рыба минтай филе)	60	9,72	9,25	6,24	147,57	0,53
2012	315- 211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,49	28,27	164,30	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,06	0,00	8,23	33,15	0,01
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
Итого			465	14,71	14,07	64,94	446,37	3,04
Всего				46,41	50,62	184,31	1 346,89	19,19

Ст медсестра  Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

МЕНЮ

29 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	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *кукуруза крупа)	180	5,05	3,37	22,34	140,51	1,17
2012	395	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	2,83	2,18	15,45	93,39	0,47
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,88	2,45	18,63	104,42	0,00
Итого			385	9,76	8,00	56,42	338,32	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	15,06	125,81	3,72
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *говядина кат а, *картофель)	220	12,18	18,96	24,51	318,06	12,33
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	11,62	46,44	0,00
Итого			645	21,81	28,92	70,28	582,17	16,05
Упполдник								
2012	268	* СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *рыба минтай филе)	70	11,42	11,00	7,32	174,26	0,61
2012	315- 211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,13	33,36	192,28	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,07	0,00	9,83	39,56	0,02
Итого			410	17,07	16,43	65,24	477,50	0,63
Всего				49,64	53,55	211,74	1 483,99	22,32

Ст медсестра



Перевозчикова Н.А.