

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

29 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *крупа пшеничная полтавская, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,96	2,70	16,47	106,65	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,80	0,06	52,56	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,34	59,82	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,29	2,46	11,85	79,40	0,42
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>8,30</b>	<b>11,21</b>	<b>40,72</b>	<b>298,43</b>	<b>0,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,35	14,99
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,19</b>	<b>7,18</b>	<b>36,35</b>	<b>14,99</b>
<b>Обед</b>								
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	1,38	4,09	6,64	69,53	5,37
2012	286	* ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, * свинина б/к)	60	9,13	23,36	7,79	97,68	0,48
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (* сметана 15% жирности, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная)	30	0,43	1,14	1,90	19,63	0,01
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,52	4,41	17,07	118,48	8,30
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,19	3,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,89	71,66	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
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>16,03</b>	<b>33,34</b>	<b>58,72</b>	<b>419,87</b>	<b>17,16</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем)	110/25	15,91	10,89	32,55	292,09	4,10
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	378	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м)	150	0,11	0,03	21,12	85,71	0,78
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>18,27</b>	<b>13,86</b>	<b>75,99</b>	<b>502,90</b>	<b>4,88</b>
<b>Всего</b>				<b>43,37</b>	<b>58,60</b>	<b>182,61</b>	<b>1 257,55</b>	<b>37,87</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

29 октября 2024 г.

## Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,75	3,24	19,83	128,22	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,80	0,06	52,58	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 пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,08	0,52
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>9,95</b>	<b>12,30</b>	<b>48,80</b>	<b>347,28</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,37	15,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,19</b>	<b>7,18</b>	<b>36,37</b>	<b>15,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200/10	1,82	5,46	8,75	92,12	7,05
2012	286	* ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, * свинина б/к)	70	10,66	27,45	9,03	114,95	0,56
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (* сметана 15% жирности, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная)	40	0,55	1,50	2,35	25,13	0,01
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,39	21,35	147,00	10,38
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	35	0,28	0,03	0,87	4,89	3,49
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,65	46,56	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>19,44</b>	<b>40,23</b>	<b>73,08</b>	<b>522,43</b>	<b>21,49</b>
<b>Упллодник</b>								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сахари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем)	140/30	19,33	13,31	39,65	356,34	5,00
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	378	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, * вишня с/м)	180	0,13	0,03	25,16	102,11	0,94
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>21,71</b>	<b>16,28</b>	<b>87,13</b>	<b>583,55</b>	<b>5,94</b>
<b>Всего</b>				<b>51,87</b>	<b>69,00</b>	<b>216,19</b>	<b>1 489,63</b>	<b>43,45</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.