

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**29 ноября 2024 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, вода питьевая, *пшено, *молоко пастер 3,2% жирности)	150	4,46	3,02	19,98	125,60	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,78	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,95	3,74	0,00	46,22	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер 3,2% жирности)	150	2,30	2,47	11,86	79,41	0,42
<b>Итого</b>			<b>338</b>	<b>11,72</b>	<b>9,48</b>	<b>44,17</b>	<b>311,01</b>	<b>0,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2 % жирности)	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,50</b>	<b>0,15</b>	<b>6,00</b>	<b>46,50</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,32	4,14	5,76	66,07	7,52
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер 3,2% жирности)	60	11,73	12,02	9,57	193,31	0,47
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,11	7,61	31,08	213,37	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,89	71,62	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>505</b>	<b>20,48</b>	<b>24,08</b>	<b>70,98</b>	<b>583,07</b>	<b>7,99</b>
<b>Упполдник</b>								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	200	13,18	28,69	19,60	197,30	42,46
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,06	0,00	8,23	33,12	0,01
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>14,84</b>	<b>28,89</b>	<b>37,65</b>	<b>278,02</b>	<b>42,47</b>
<b>Всего</b>				<b>51,54</b>	<b>62,60</b>	<b>158,80</b>	<b>1 218,60</b>	<b>52,84</b>

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

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**29 ноября 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *пшено, *молоко пастер. 3.2% жирности)	180	5,35	3,63	23,94	150,60	0,50
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,29	0,00	52,92	0,04
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>405</b>	<b>13,89</b>	<b>11,18</b>	<b>52,85</b>	<b>370,00</b>	<b>1,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>0,18</b>	<b>7,20</b>	<b>55,80</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,75	5,49	7,65	87,64	10,02
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3.2% жирности)	70	13,66	13,92	11,15	224,48	0,56
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,04	8,78	36,72	250,25	0,00
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	11,65	46,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>24,43</b>	<b>28,59</b>	<b>86,26</b>	<b>700,81</b>	<b>10,58</b>
<b>Уплподник</b>								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	220	14,50	31,52	21,63	217,50	46,73
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
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>16,57</b>	<b>31,77</b>	<b>43,75</b>	<b>316,66</b>	<b>46,75</b>
<b>Всего</b>				<b>60,29</b>	<b>71,72</b>	<b>190,06</b>	<b>1 443,27</b>	<b>60,19</b>

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