



# МЕНЮ

29 мая 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>								
2010	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *крупа рисовая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,60	2,70	20,74	122,22	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,89	0,06	53,41	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	24	1,90	0,24	11,64	56,43	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,84	2,84	12,28	86,83	0,48
<b>Итого</b>			<b>331</b>	<b>8,38</b>	<b>11,67</b>	<b>44,72</b>	<b>318,89</b>	<b>0,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3.2% жирности)	159	4,48	4,94	7,26	92,63	0,83
<b>Итого</b>			<b>159</b>	<b>4,48</b>	<b>4,94</b>	<b>7,26</b>	<b>92,63</b>	<b>0,83</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,50	4,15	10,17	84,49	4,06
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*соль йодированная, вода питьевая, *крупа гречневая ядрица, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,21	4,82	28,08	180,31	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *мука пшеничная высш. сорт, *говяжья печень, вода питьевая, * сметана 15% жирности, *лук репчатый)	50/50	16,21	11,83	4,15	206,89	12,09
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	39	2,57	0,34	16,47	79,25	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>549</b>	<b>26,49</b>	<b>21,14</b>	<b>68,55</b>	<b>589,64</b>	<b>16,15</b>
<b>Уплполдник</b>								
2010	69	* РАГУ С ПТИЦЕЙ (*куриная грудка охлажденная, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист)	180	11,83	24,97	23,26	366,39	18,62
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	19	1,51	0,19	9,26	44,88	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай )	150/7/3	0,09	0,00	8,26	33,99	0,58
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>13,43</b>	<b>25,16</b>	<b>40,78</b>	<b>445,26</b>	<b>19,20</b>
<b>Всего</b>				<b>52,78</b>	<b>62,91</b>	<b>161,31</b>	<b>1 446,42</b>	<b>37,08</b>

Ст медсестра  Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



**МЕНЮ**  
29 мая 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>								
2010	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*крупа рисовая, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *молоко пастер. 3.2% жирности)	180	4,31	3,23	24,72	145,94	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,81	0,06	52,66	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	28	2,26	0,28	13,87	67,21	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,40	3,41	14,74	104,11	0,57
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>10,01</b>	<b>12,73</b>	<b>53,39</b>	<b>369,92</b>	<b>1,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3.2% жирности)	179	5,03	5,56	8,17	104,25	0,93
<b>Итого</b>			<b>179</b>	<b>5,03</b>	<b>5,56</b>	<b>8,17</b>	<b>104,25</b>	<b>0,93</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,98	5,35	13,44	110,55	5,39
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, *крупа гречневая ядрица, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,32	5,56	33,17	211,74	0,00
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*мука пшеничная высш. сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *говяжья печень, вода питьевая, * сметана 15% жирности, *лук репчатый)	60/60	17,57	12,95	4,50	225,49	13,11
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	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
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>30,18</b>	<b>24,30</b>	<b>83,93</b>	<b>696,20</b>	<b>18,50</b>
<b>Упполдник</b>								
2010	69	* РАГУ С ПТИЦЕЙ (*куриная грудка охлажденная, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист)	205	13,56	*28,75	26,65	420,89	21,24
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	24	1,89	0,24	11,59	56,17	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,94	0,69
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>15,56</b>	<b>28,99</b>	<b>48,20</b>	<b>518,00</b>	<b>21,93</b>
<b>Всего</b>				<b>60,78</b>	<b>71,58</b>	<b>193,69</b>	<b>1 688,37</b>	<b>42,43</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.