

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./

# МЕНЮ

30 января 2024 г.

Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                      | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 38                  | КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»<br>(*соль йодированная, *сахар песок, *пшено, *крупа рисовая, вода<br>питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)                                                                                            | 150    | 4,67              | 2,40       | 25,42            | 142,46                                        | 0,40                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                 | 7      | 0,07              | 5,81       | 0,07             | 52,50                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                               | 25     | 2,01              | 0,25       | 12,34            | 59,83                                         | 0,00                  |
| 2010                          | 97                  | *ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ<br>(вода питьевая, *сахар песок, *чай , * молоко ультрапастеризованное.<br>3,2% жирности)                                                                                                                                       | 150    | 2,29              | 1,93       | 11,85            | 74,42                                         | 0,42                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 332    | 9,04              | 10,39      | 49,68            | 329,21                                        | 0,82                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(*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                          | 76                  | *РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ<br>(*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы<br>соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль<br>йодированная, * сметана 15% жирности)                                | 150    | 1,52              | 4,36       | 10,20            | 86,48                                         | 4,03                  |
| 2012                          | 277                 | * ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное<br>несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)                                                                                                 | 60     | 9,13              | 9,18       | 2,07             | 127,32                                        | 0,40                  |
| 2010                          | 74                  | * КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(*масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, вода<br>питьевая, *крупа гречневая ядрица)                                                                                                                      | 110    | 6,21              | 4,82       | 28,08            | 180,31                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 54                  | * ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ<br>(*свекла, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *сахар<br>песок, *томатная паста)                                                                                                                                     | 20     | 0,53              | 1,14       | 2,92             | 24,32                                         | 1,76                  |
| 2008                          |                     | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)                                                                                                                                                                                                                          | 35     | 2,33              | 0,31       | 14,90            | 71,67                                         | 0,00                  |
| 2010                          | 91                  | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода<br>питьевая)                                                                                                                                               | 150    | 0,00              | 0,00       | 9,68             | 38,70                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 525    | 19,72             | 19,81      | 67,85            | 528,80                                        | 6,19                  |
| Уплполдник                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 237                 | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущ молоком<br>(*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные<br>(шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные,<br>*молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15%<br>жирности) | 110/25 | 17,12             | 12,45      | 26,30            | 288,71                                        | 0,24                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                               | 20     | 1,60              | 0,20       | 9,82             | 47,60                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ<br>(вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина<br>черная)                                                                                                                                          | 150    | 0,16              | 0,06       | 20,92            | 85,81                                         | 11,98                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 305    | 18,88             | 12,71      | 57,04            | 422,12                                        | 12,22                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 48,16             | 43,43      | 187,31           | 1 341,23                                      | 32,23                 |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



**МЕНЮ**  
**30 января 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                      | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 38                  | КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»<br>(*крупа рисовая, *пшено, *сахар песок, *соль йодированная, вода<br>питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)                                                                                            | 180    | 5,62              | 2,89       | 30,46            | 170,85                                        | 0,49                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                 | 7      | 0,07              | 5,81       | 0,07             | 52,50                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                               | 30     | 2,40              | 0,30       | 14,73            | 71,40                                         | 0,00                  |
| 2010                          | 97                  | *ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ<br>(вода питьевая, *сахар песок, *чай , * молоко ультрапастеризованное.<br>3,2% жирности)                                                                                                                                       | 180    | 2,76              | 2,32       | 14,27            | 89,54                                         | 0,52                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 397    | 10,85             | 11,32      | 59,53            | 384,29                                        | 1,01                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(*яблоки)                                                                                                                                                                                                                                     | 130    | 0,52              | 0,52       | 12,74            | 61,09                                         | 13,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 130    | 0,52              | 0,52       | 12,74            | 61,09                                         | 13,00                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 76                  | *РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ<br>(*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы<br>соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль<br>йодированная, * сметана 15% жирности)                                | 200    | 2,02              | 5,67       | 13,46            | 113,49                                        | 5,37                  |
| 2012                          | 277                 | * ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(*говядина кат а, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное<br>несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)                                                                                                 | 70     | 10,62             | 10,68      | 2,48             | 148,59                                        | 0,47                  |
| 2010                          | 74                  | * КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(*крупа гречневая ядрица, вода питьевая, *масло сладко-сливочное<br>несоленое, *соль йодированная)                                                                                                                      | 130    | 7,32              | 5,57       | 33,16            | 211,78                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 54                  | * ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ<br>(*свекла, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *сахар<br>песок, *томатная паста)                                                                                                                                     | 35     | 0,94              | 1,77       | 5,03             | 40,26                                         | 3,08                  |
| 2008                          |                     | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)                                                                                                                                                                                                                          | 45     | 2,98              | 0,40       | 19,09            | 91,86                                         | 0,00                  |
| 2010                          | 91                  | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода<br>питьевая)                                                                                                                                               | 180    | 0,00              | 0,00       | 11,63            | 46,50                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 660    | 23,88             | 24,09      | 84,85            | 652,48                                        | 8,92                  |
| Уплполдник                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 237                 | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущ молоком<br>(*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные<br>(шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные,<br>*молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15%<br>жирности) | 140/25 | 20,90             | 15,37      | 31,89            | 353,35                                        | 0,30                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                               | 30     | 2,40              | 0,30       | 14,73            | 71,40                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ<br>(вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина<br>черная)                                                                                                                                          | 180    | 0,18              | 0,07       | 24,84            | 101,90                                        | 14,22                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 375    | 23,48             | 15,74      | 71,46            | 526,65                                        | 14,52                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 58,73             | 51,67      | 228,58           | 1 624,51                                      | 37,45                 |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.