

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ

30 июля 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		
Завтрак								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*вода питьевая, *соль йодированная, *крупа ячневая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,12	3,13	16,72	112,21	0,49
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,47	11,81	79,26	0,42
Итого			332	8,49	11,66	40,88	303,47	0,91
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Итого			160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,83
Обед								
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	1,30	4,04	5,71	65,05	7,50
2010	70	* ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (*соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *крупа рисовая, *куриная грудка охлажденная)	170	11,73	14,80	21,19	264,95	1,13
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	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
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидор свежий)	35	0,39	0,07	1,34	8,47	8,82
Итого			540	15,74	19,22	52,76	448,56	17,45
Упполдник								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с молоком сгущенным (*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15% жирности)	120	13,39	12,05	37,46	314,08	0,65
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	150	0,16	0,06	20,63	84,67	11,96
Итого			290	15,15	12,31	67,91	446,35	12,61
Всего				43,88	48,16	168,84	1 291,50	31,80

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

/Шубникова Е.М./



МЕНЮ

30 июля 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		
Завтрак								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *крупа ячневая, *молоко пастер. 3.2% жирности)	180	4,94	3,74	20,11	134,74	0,59
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	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	95,07	0,52
Итого			397	10,17	12,81	49,09	353,71	1,11
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
Итого			180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
Обед								
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	7,64	87,66	10,01
2010	70	* ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (*морковь, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *лук репчатый, *крупа рисовая, *куриная грудка охлажденная)	210	14,50	18,23	26,17	326,86	1,40
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,85	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,64	46,55	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидор свежий)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05
Итого			685	19,67	24,20	66,07	562,57	21,46
Упполдник								
2012	238	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с молоком сгущенным (*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3.2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сахар панировочные, *творог 9,0% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * сметана 15% жирности)	155/30	16,18	14,72	45,44	381,75	0,79
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,29	59,58	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	180	0,18	0,07	24,80	101,77	14,23
Итого			390	18,36	15,04	82,53	543,10	15,02
Всего				53,26	57,64	205,90	1 564,14	38,53

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.