

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**30 сентября 2024 г.**  
**Ясли 12 часов**

| Сбор-ник реце-птур | № 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               | 40            | * КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(*сахар песок, вода питьевая, *крупя гречневая ядрица, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)   | 150        | 4,62              | 3,08         | 17,35         | 116,19                          | 0,41           |
| 2008               |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)   | 25         | 2,01              | 0,25         | 12,35         | 59,86                           | 0,00           |
| 2012               |               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)   | 7          | 0,03              | 5,75         | 0,06          | 52,14                           | 0,00           |
| 2012               | 395           | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)  | 150        | 2,32              | 2,33         | 11,28         | 75,99                           | 0,39           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>332</b> | <b>8,98</b>       | <b>11,41</b> | <b>41,04</b>  | <b>304,18</b>                   | <b>0,80</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2008               |               | ЯБЛОКО<br>(*яблоки)   | 130        | 0,52              | 0,52         | 12,73         | 61,05                           | 12,99          |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>130</b> | <b>0,52</b>       | <b>0,52</b>  | <b>12,73</b>  | <b>61,05</b>                    | <b>12,99</b>   |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2010               | 11            | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ , СОСМЕТАНОЙ<br>(*масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *морковь, *картофель, *соль йодированная, *лавровый лист, *лук репчатый, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы) | 150/15/10  | 1,45              | 2,77         | 7,19          | 59,82                           | 3,52           |
| 2012               | 291           | * ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(*масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сухари панировочные, *говядина кат а)   | 150        | 12,25             | 12,19        | 24,99         | 258,79                          | 11,89          |
| 2012               | 348           | *СОУС ТОМАТНЫЙ №348<br>(вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *томатная паста)   | 30         | 0,44              | 1,72         | 2,44          | 27,32                           | 0,99           |
| 2008               |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(*огурцы грунтовые)  | 30         | 0,24              | 0,03         | 0,75          | 4,19                            | 2,99           |
| 2010               | 91            | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)  | 150        | 0,00              | 0,00         | 9,68          | 38,70                           | 0,00           |
| 2008               |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)  | 35         | 2,33              | 0,31         | 14,90         | 71,69                           | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>570</b> | <b>16,71</b>      | <b>17,02</b> | <b>59,95</b>  | <b>460,51</b>                   | <b>19,39</b>   |
| <b>Уплподник</b>   |               |   |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2012               | 317           | * МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)  | 110        | 5,11              | 7,52         | 31,03         | 212,30                          | 0,00           |
| 2012               |               | СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(*сыр )   | 13         | 2,91              | 3,70         | 0,00          | 45,66                           | 0,04           |
| 2008               |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)   | 20         | 1,60              | 0,20         | 9,82          | 47,60                           | 0,00           |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(*сок яблочный)   | 125        | 0,63              | 0,13         | 12,38         | 53,75                           | 2,50           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>268</b> | <b>10,25</b>      | <b>11,55</b> | <b>53,23</b>  | <b>359,31</b>                   | <b>2,54</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>36,46</b>      | <b>40,50</b> | <b>166,95</b> | <b>1 185,05</b>                 | <b>35,72</b>   |

Ст медсестра \_\_\_\_\_

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**30 сентября 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              | 40            | * КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок, *крупа гречневая ядрица, *соль йодированная)  | 180        | 5,55              | 3,71         | 20,82         | 139,48                        | 0,50          |
| 2012              |               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)  | 7          | 0,03              | 5,77         | 0,06          | 52,29                         | 0,00          |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)  | 30         | 2,40              | 0,30         | 14,73         | 71,40                         | 0,00          |
| 2012              | 395           | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)   | 180        | 2,77              | 2,79         | 13,48         | 90,85                         | 0,47          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>397</b> | <b>10,75</b>      | <b>12,57</b> | <b>49,09</b>  | <b>354,02</b>                 | <b>0,97</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br>(*яблоки)  | 130        | 0,52              | 0,52         | 12,74         | 61,10                         | 13,00         |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>130</b> | <b>0,52</b>       | <b>0,52</b>  | <b>12,74</b>  | <b>61,10</b>                  | <b>13,00</b>  |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 11            | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ<br>(*лук репчатый, *морковь, *картофель, *соль йодированная, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *лавровый лист, * сметана 15% жирности, *горошек зелёный консервы) | 200/15/10  | 1,86              | 3,66         | 9,23          | 77,51                         | 4,53          |
| 2012              | 291           | * ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(*масло сладко-сливочное несоленое, *картофель, *лук репчатый, *сухари панировочные, *говядина кат а)  | 180        | 14,76             | 14,80        | 30,07         | 312,67                        | 14,28         |
| 2012              | 348           | *СОУС ТОМАТНЫЙ №348<br>(вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш сорт, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная, *томатная паста)   | 40         | 0,54              | 1,93         | 3,10          | 32,54                         | 1,29          |
| 2008              |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(*огурцы грунтовые)   | 35         | 0,28              | 0,03         | 0,87          | 4,89                          | 3,49          |
| 2010              | 91            | * КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)   | 180        | 0,00              | 0,00         | 11,65         | 46,58                         | 0,00          |
| 2008              |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)   | 45         | 2,98              | 0,40         | 19,09         | 91,86                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>705</b> | <b>20,42</b>      | <b>20,82</b> | <b>74,01</b>  | <b>566,05</b>                 | <b>23,59</b>  |
| <b>Упллподник</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              |               | СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(*сыр )  | 15         | 3,38              | 4,29         | 0,00          | 52,92                         | 0,04          |
| 2008              |               | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)  | 25         | 2,00              | 0,25         | 12,29         | 59,60                         | 0,00          |
| 2012              | 317           | * МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)   | 130        | 6,04              | 8,78         | 36,72         | 250,25                        | 0,00          |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(*сок яблочный)  | 200        | 1,00              | 0,20         | 19,80         | 86,00                         | 4,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>370</b> | <b>12,42</b>      | <b>13,52</b> | <b>68,81</b>  | <b>448,77</b>                 | <b>4,04</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>44,11</b>      | <b>47,43</b> | <b>204,65</b> | <b>1 429,94</b>               | <b>41,60</b>  |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.