

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ

31 января 2024 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *соль йодированная)	140	9,87	12,48	2,48	161,86	0,22
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,95	3,74	0,00	46,25	0,04
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *какао порошок)	150	2,85	2,23	12,39	81,64	0,48
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			335	17,74	24,51	27,22	401,75	0,74
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Обед								
2008	92	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *рыба минтай филе, *соль йодированная)	150	3,00	2,25	14,26	87,79	9,00
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	10,06	9,96	11,41	175,35	0,27
2012	321	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	120	2,51	4,24	17,07	116,86	8,29
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,07	0,07	19,20	78,18	0,75
Итого			515	17,96	16,83	76,78	529,57	18,31
Уплполдник								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *макаронные изделия- высший сорт)	150	4,69	4,29	15,02	118,31	0,62
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, *ванилин, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	50	3,65	4,24	29,60	170,88	0,02
Итого			350	8,40	8,53	44,75	289,91	0,65
Всего				48,32	53,51	155,73	1 299,80	20,48

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



МЕНЮ
31 января 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *соль йодированная)	160	11,29	14,18	2,81	184,31	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,37	4,29	0,00	52,86	0,04
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *какао порошок)	180	3,41	2,68	14,87	97,97	0,58
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
Итого			392	20,54	27,26	32,48	459,04	0,87
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Обед								
2008	92	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, *рыба минтай филе, *соль йодированная)	200	4,00	3,00	19,00	117,00	12,00
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина кат а, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	70	11,74	11,61	13,31	204,75	0,31
2012	321	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	3,14	5,26	21,36	145,87	10,38
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	180	0,09	0,09	23,05	93,86	0,90
Итого			645	21,95	20,36	95,81	653,34	23,59
Упполдник								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *макаронные изделия- высший сорт)	180	5,62	5,18	18,04	142,41	0,75
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, *ванилин, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	50	3,65	4,14	29,69	170,41	0,02
Итого			410	9,34	9,32	47,88	313,68	0,79
Всего				56,89	61,31	184,55	1 520,34	26,19

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.