



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./

МЕНЮ

9 января 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		
Завтрак								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, *сахар песок, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	1,2	0,7	5,1	31	0,1
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	8	0,6	0,1	3,8	19	0
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	150	0,7	0,6	3,6	23	0,1
Итого			313	2,5	5,5	12,5	110	0,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61	13
Итого			130	0,5	0,5	12,7	61	13
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста)	150	1,2	3,1	5,4	54	7,4
2008	133	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	110	4,3	8,6	15,7	157	7,7
2012	268	* СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *рыба минтай филе)	20	3,2	2,9	2	46	0,2
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	10	0,7	0,1	4,4	21	0
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			9,7	39	0
Итого			440	9,4	14,7	37,2	317	15,3
Уплполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, *повидло, * сметана 15% жирности)	35/30	4,8	3,4	9,7	89	0
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	6	0,5	0,1	3	15	0
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	150	0,2	0,1	20,8	86	13,6
Итого			221	5,5	3,6	33,5	190	13,6
Всего				17,9	24,3	95,9	678	42,1

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю



МЕНЮ

9 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								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, *крупа пшеничная полтавская, *соль йодированная, вода питьевая, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	4,6	2,5	19,4	120	0,5
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7		5,6	0,1	51	0
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	29	2,3	0,3	14,3	69	0
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности)	180	2,7	2,3	13,9	88	0,5
Итого			396	9,6	10,7	47,7	328	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61	13
Итого			130	0,5	0,5	12,7	61	13
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста)	200	1,5	3,9	7	70	9,7
2008	133	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	125	5	9,9	18,2	182	8,9
2012	268	* СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, * молоко ультрапастеризованное. 3,2% жирности, *рыба минтай филе)	75	12	10,8	7,2	174	0,6
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180			11,3	45	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	42	2,8	0,4	17,8	86	0
Итого			622	21,3	25	61,5	557	19,2
Упполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, *повидло, * сметана 15% жирности)	135/30	18,8	13	36,4	342	0,2
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	29	2,3	0,3	14,3	69	0
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный, *смородина черная)	180	0,2	0,1	24,5	101	16
Итого			374	21,3	13,4	75,2	512	16,2
Всего				52,7	49,6	197,1	1458	49,4

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.