

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

*Асчихова* /Белова Елена Николаевна/

## МЕНЮ

15 декабря 2023 г.

Ясли 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>								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,75	6,55	21,02	162,81	0,52
2008	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,01	3,10	13,34	94,13	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9,29</b>	<b>14,36</b>	<b>44,68</b>	<b>346,74</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК	150	4,37	3,64	16,01	114,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,37</b>	<b>3,64</b>	<b>16,01</b>	<b>114,95</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	0,65	1,01	2,08	20,99	10,80
2008	107	СУП С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	150	3,22	3,52	9,45	82,29	0,37
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	10,08	12,59	17,27	222,63	8,70
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,64	1,14	2,84	27,68	0,55
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,14	0,06	9,71	39,07	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>16,72</b>	<b>18,58</b>	<b>54,07</b>	<b>453,85</b>	<b>20,42</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	10,56	12,77	16,77	224,94	14,44
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	12,69	53,46	0,16
2012	458	ВАТРУШКИ	50	6,79	6,42	30,16	205,10	0,08
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008		ЯБЛОКО	120	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>19,77</b>	<b>20,22</b>	<b>80,25</b>	<b>585,53</b>	<b>25,24</b>
<b>Всего</b>				<b>50,15</b>	<b>56,80</b>	<b>195,01</b>	<b>1 501,07</b>	<b>46,70</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

*Лексимова*

## МЕНЮ

15 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,52	8,00	24,19	191,72	0,62
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	3,72	16,21	113,59	0,62
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	210	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>11,39</b>	<b>18,37</b>	<b>55,88</b>	<b>436,27</b>	<b>1,24</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК	180	5,24	4,37	19,21	137,93	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,24</b>	<b>4,37</b>	<b>19,21</b>	<b>137,93</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	1,08	2,00	3,80	39,22	18,00
2008	107	СУП С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,55	4,92	12,57	112,71	0,50
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14,94	19,59	25,91	339,83	13,05
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,95	1,87	3,94	42,38	0,92
2012	375	КОМПОТ ИЗ С/МОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,16	0,07	11,46	46,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>24,66</b>	<b>28,85</b>	<b>76,76</b>	<b>672,02</b>	<b>32,47</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	12,78	15,16	20,44	270,45	17,14
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,60	0,04	15,62	65,70	0,19
2012	458	ВАТРУШКИ	70	9,40	8,93	42,36	286,92	0,10
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008		ЯБЛОКО	120	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>24,70</b>	<b>25,13</b>	<b>99,05</b>	<b>725,10</b>	<b>27,99</b>
<b>Всего</b>				<b>65,99</b>	<b>76,72</b>	<b>250,90</b>	<b>1 971,32</b>	<b>61,70</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Широкова Вера Александровна