

Утверждаю

№0  
заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

## МЕНЮ

21 декабря 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,04	6,69	21,67	167,75	0,52
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,85	3,10	14,33	97,40	0,53
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,64	3,35	0,00	41,35	0,08
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>12,03</b>	<b>13,72</b>	<b>46,28</b>	<b>358,90</b>	<b>1,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	30	0,56	0,61	3,49	22,36	1,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,97	8,58	11,16	139,92	4,65
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,10	18,39	9,41	231,67	0,27
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,59	5,05	14,74	115,20	6,83
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,66	30,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>16,21</b>	<b>32,89</b>	<b>59,18</b>	<b>600,98</b>	<b>13,03</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	21,61	19,26	21,30	343,07	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,11	0,11	10,17	42,68	1,06
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	21	1,57	1,85	12,22	72,02	0,09
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>24,79</b>	<b>23,18</b>	<b>58,57</b>	<b>541,17</b>	<b>1,15</b>
<b>Всего</b>				<b>54,03</b>	<b>69,99</b>	<b>184,23</b>	<b>1 587,05</b>	<b>19,31</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

*М.Д.*

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

21 декабря 2023 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,84	8,00	24,67	194,84	0,62
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,20	4,50	34,10	190,00	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,48	3,72	15,35	109,74	0,64
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,57	4,54	0,00	55,98	0,11
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>15,14</b>	<b>17,13</b>	<b>55,44</b>	<b>439,16</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,93	0,98	6,09	38,13	2,13
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,79	9,84	14,94	170,27	6,21
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,31	21,09	11,06	267,42	0,30
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,07	5,78	17,42	134,55	8,08
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>20,08</b>	<b>38,09</b>	<b>78,27</b>	<b>740,85</b>	<b>16,72</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	25,76	23,23	24,92	409,34	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,13	12,69	53,13	1,27
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	21	1,56	1,84	12,16	71,70	0,09
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>28,95</b>	<b>27,16</b>	<b>64,65</b>	<b>617,57</b>	<b>1,36</b>
<b>Всего</b>				<b>65,17</b>	<b>82,58</b>	<b>218,56</b>	<b>1 883,58</b>	<b>23,45</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Широкова Вера Александровна