

Утверждаю

 заведующий  
МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"  
/Белова Елена Николаевна/

# МЕНЮ

22 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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,75	6,48	20,93	161,81	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,02	3,10	15,37	102,29	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,30	0,04	39,02	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9,30</b>	<b>14,46</b>	<b>46,62</b>	<b>355,52</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	1,30	2,38	24,83	10,83
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3,73	3,57	7,51	77,18	0,39
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,30	11,17	18,80	213,28	9,29
2012	375	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	150	0,15	0,06	9,06	38,37	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>15,82</b>	<b>16,36</b>	<b>50,47</b>	<b>414,85</b>	<b>20,51</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	7,76	5,18	9,05	113,59	0,16
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,67	3,31	10,34	83,19	22,52
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	12,53	52,79	0,16
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>14,20</b>	<b>10,51</b>	<b>64,70</b>	<b>411,77</b>	<b>22,84</b>
<b>Всего</b>				<b>43,69</b>	<b>44,97</b>	<b>177,80</b>	<b>1 297,09</b>	<b>44,39</b>

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

Утверждаю


 заведующий  
 МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"  
 /Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

22 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая 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	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,85	4,56	10,06	100,85	0,53
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,41	14,65	22,56	271,98	11,16
2012	375	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	180	0,17	0,07	10,95	46,38	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>21,49</b>	<b>21,68</b>	<b>66,45</b>	<b>550,21</b>	<b>29,69</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,99	6,09	10,48	132,53	0,18
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,15	4,22	12,12	100,62	26,62
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,60	0,04	15,62	65,70	0,19
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>16,01</b>	<b>12,34</b>	<b>71,00</b>	<b>461,05</b>	<b>26,99</b>
<b>Всего</b>				<b>54,13</b>	<b>56,76</b>	<b>212,54</b>	<b>1 585,46</b>	<b>57,92</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Широкова Вера Александровна