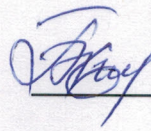


Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/



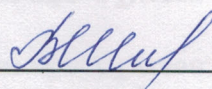
МЕНЮ

29 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,52 | 8,00 | 24,19 | 191,72 | 0,62 |
| 2008 | 181 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) | 130 | 3,06 | 5,29 | 32,30 | 188,95 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,58 | 3,72 | 16,22 | 113,62 | 0,62 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,19 | 0,00 | 10,09 | 41,11 | 0,04 |
| 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 |
| Итого | | | 417 | 11,39 | 18,37 | 55,89 | 436,30 | 1,24 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 |
| Итого | | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 | 112,73 | 0,50 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 11,35 | 13,75 | 22,57 | 259,65 | 11,16 |
| 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 |
| Итого | | | 655 | 20,12 | 21,14 | 69,48 | 549,48 | 29,66 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 12,95 | 16,08 | 20,66 | 282,89 | 17,16 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,60 | 0,04 | 15,62 | 65,70 | 0,19 |
| 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 |
| Итого | | | 520 | 15,47 | 17,12 | 56,91 | 450,62 | 27,91 |
| Всего | | | | 47,98 | 56,83 | 202,48 | 1 522,40 | 62,81 |

Медицинская сестра



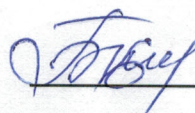
Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/



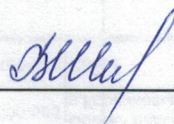
МЕНЮ

29 декабря 2023 г.

Ясли 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 418 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 4,75 | 6,35 | 20,78 | 160,03 | 0,52 |
| 2008 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,99 | 3,10 | 13,41 | 94,31 | 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 |
| Итого | | | 355 | 9,27 | 14,16 | 44,51 | 344,14 | 1,04 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 |
| Итого | | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 30 | 0,65 | 1,25 | 2,34 | 24,23 | 10,88 |
| 2008 | 107 | СУП С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ | 150 | 3,17 | 3,24 | 9,36 | 79,31 | 0,37 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 8,50 | 10,48 | 18,78 | 203,86 | 9,29 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ С/МОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 150 | 0,14 | 0,06 | 9,35 | 37,62 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| Итого | | | 510 | 14,45 | 15,29 | 52,55 | 406,21 | 20,54 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 10,71 | 13,31 | 16,92 | 233,21 | 14,46 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,50 | 0,03 | 12,82 | 53,95 | 0,16 |
| 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 |
| Итого | | | 470 | 13,13 | 14,34 | 50,37 | 389,19 | 25,18 |
| Всего | | | | 37,85 | 43,99 | 167,63 | 1 225,54 | 50,76 |

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна