

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

7 февраля 2024 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ               | 200        | 4,91              | 7,88         | 20,62         | 173,34                        | 0,62           |
| 2008                       | 181           | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)      | 130        | 3,17              | 6,92         | 33,49         | 208,88                        | 0,00           |
| 2008                       | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                           | 180        | 3,85              | 4,01         | 15,34         | 114,15                        | 0,62           |
| к/к                        | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                 | 180        | 0,19              | 0,00         | 10,09         | 41,11                         | 0,04           |
| 2008                       | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                            | 15         | 3,56              | 4,53         | 0,00          | 55,91                         | 0,11           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 30         | 2,25              | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>425</b> | <b>14,57</b>      | <b>17,29</b> | <b>51,38</b>  | <b>422,00</b>                 | <b>1,35</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 180        | 5,12              | 5,65         | 8,29          | 105,93                        | 0,95           |
| 2008                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)                  | 200        | 1,00              | 0,20         | 20,20         | 86,00                         | 4,00           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>180</b> | <b>5,12</b>       | <b>5,65</b>  | <b>8,29</b>   | <b>105,93</b>                 | <b>0,95</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 99            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б         | 200        | 8,53              | 7,71         | 14,96         | 163,40                        | 3,68           |
| 2012                       | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)            | 150        | 11,16             | 14,11        | 13,47         | 226,18                        | 15,27          |
| 2012                       | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                  | 50         | 1,06              | 1,88         | 4,77          | 46,25                         | 0,93           |
| 2008                       | 411           | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА     | 180        | 0,00              | 0,00         | 18,35         | 73,42                         | 0,00           |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ          | 45         | 2,98              | 0,40         | 19,09         | 91,86                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>625</b> | <b>23,73</b>      | <b>24,10</b> | <b>70,64</b>  | <b>601,11</b>                 | <b>19,88</b>   |
| <b>Полдник уплотненный</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 286           | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ                           | 70         | 6,41              | 16,28        | 6,16          | 196,97                        | 0,59           |
| 2008                       | 272           | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) | 80         | 10,13             | 16,95        | 10,96         | 236,75                        | 0,00           |
| 2012                       | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                  | 50         | 0,67              | 1,07         | 3,19          | 28,32                         | 0,38           |
| 2008                       | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА               | 180        | 0,33              | 0,14         | 14,37         | 66,25                         | 44,00          |
| 2008                       | 342           | МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ       | 100        | 1,52              | 2,84         | 8,73          | 69,84                         | 1,78           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>420</b> | <b>10,43</b>      | <b>20,91</b> | <b>42,73</b>  | <b>413,78</b>                 | <b>46,75</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>53,85</b>      | <b>67,95</b> | <b>173,04</b> | <b>1 542,82</b>               | <b>68,93</b>   |

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна



Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

7 февраля 2024 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  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                       |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 189           | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 180        | 4,01              | 6,49         | 16,64         | 141,41                        | 0,52           |
| 2008                       | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                       | 150        | 3,24              | 3,36         | 12,66         | 94,95                         | 0,52           |
| 2008                       | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                        | 12         | 2,68              | 3,41         | 0,00          | 42,11                         | 0,08           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>362</b> | <b>11,43</b>      | <b>13,84</b> | <b>39,58</b>  | <b>330,87</b>                 | <b>1,12</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                       |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ                     | 150        | 4,27              | 4,71         | 6,93          | 88,36                         | 0,79           |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>150</b> | <b>4,27</b>       | <b>4,71</b>  | <b>6,93</b>   | <b>88,36</b>                  | <b>0,79</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |                                       |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 99            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б     | 150        | 6,27              | 5,88         | 11,17         | 122,92                        | 2,77           |
| 2012                       | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)        | 120        | 9,03              | 11,24        | 10,90         | 181,58                        | 12,25          |
| 2012                       | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ              | 30         | 0,67              | 1,17         | 2,99          | 28,88                         | 0,58           |
| 2008                       | 411           | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 150        | 0,00              | 0,00         | 15,80         | 63,18                         | 0,00           |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>480</b> | <b>17,96</b>      | <b>18,55</b> | <b>53,58</b>  | <b>457,75</b>                 | <b>15,60</b>   |
| <b>Полдник уплотненный</b> |               |                                       |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 286           | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ                       | 60         | 5,48              | 14,16        | 5,07          | 169,82                        | 0,50           |
| 2012                       | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ              | 30         | 0,56              | 0,51         | 2,84          | 19,79                         | 0,57           |
| 2008                       | 342           | МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ   | 80         | 1,20              | 2,14         | 6,98          | 54,74                         | 1,41           |
| 2008                       | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 150        | 0,30              | 0,13         | 12,18         | 56,71                         | 40,00          |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>340</b> | <b>9,04</b>       | <b>17,52</b> | <b>37,35</b>  | <b>353,46</b>                 | <b>42,48</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |                                       |            | <b>42,70</b>      | <b>54,62</b> | <b>137,44</b> | <b>1 230,44</b>               | <b>59,99</b>   |

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна