

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

## МЕНЮ

22 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>             |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 417           | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                     | 180        | 5,04              | 6,55         | 21,50         | 165,89                        | 0,52           |
| 2012                       | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 150        | 2,85              | 3,10         | 14,32         | 97,39                         | 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>13,58</b> | <b>46,10</b>  | <b>357,03</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              | 0,66         | 3,61          | 23,18                         | 1,28           |
| 2008                       | 91            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150        | 3,95              | 8,33         | 11,21         | 137,89                        | 4,66           |
| 2008                       | 314           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 60         | 7,12              | 18,18        | 9,59          | 230,62                        | 0,27           |
| 2008                       | 124           | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                          | 110        | 2,59              | 4,98         | 14,74         | 114,58                        | 6,84           |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 150        | 0,00              | 0,00         | 7,74          | 30,96                         | 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>32,41</b> | <b>59,61</b>  | <b>598,42</b>                 | <b>13,05</b>   |
| <b>Полдник уплотненный</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ                        | 180        | 3,79              | 5,07         | 14,72         | 120,32                        | 0,56           |
| 2012                       | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                     | 150        | 0,11              | 0,11         | 10,25         | 43,00                         | 1,06           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| 2012                       | 458           | ВАТРУШКИ                                    | 50         | 4,92              | 4,91         | 40,52         | 225,76                        | 0,11           |
| 2023                       |               | ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ                               | 125        | 0,73              | 0,24         | 23,04         | 99,43                         | 0,80           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>525</b> | <b>11,05</b>      | <b>10,91</b> | <b>98,81</b>  | <b>540,91</b>                 | <b>2,53</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>40,29</b>      | <b>57,10</b> | <b>224,72</b> | <b>1 582,36</b>               | <b>20,71</b>   |

Медицинская сестра

*Широкова*

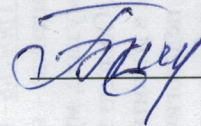
Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/



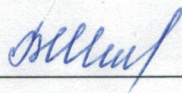
# МЕНЮ

22 февраля 2024 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              | 8,03         | 24,78         | 195,67                        | 0,62           |
| 2008                       | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)      | 130        | 7,33              | 6,77         | 33,23         | 222,86                        | 0,00           |
| 2012                       | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                  | 180        | 3,48              | 3,72         | 15,35         | 109,75                        | 0,64           |
| к/к                        | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                      | 180        | 0,19              | 0,00         | 10,09         | 41,11                         | 0,04           |
| 2008                       | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                 | 15         | 3,58              | 4,55         | 0,00          | 56,09                         | 0,11           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 30         | 2,25              | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>425</b> | <b>15,15</b>      | <b>17,17</b> | <b>55,55</b>  | <b>440,11</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<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 50         | 0,93              | 0,98         | 6,17          | 38,36                         | 2,13           |
| 2008                       | 91            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С<br>КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200        | 4,79              | 9,84         | 14,94         | 170,27                        | 6,21           |
| 2008                       | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ (аллергики)    | 200        | 4,70              | 12,40        | 15,56         | 192,76                        | 7,77           |
| 2008                       | 314           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                     | 70         | 8,31              | 21,09        | 11,06         | 267,42                        | 0,30           |
| 2008                       | 259           | ГУЛЯШ (аллергики)                              | 90         | 9,86              | 16,83        | 9,95          | 231,28                        | 2,47           |
| 2008                       | 124           | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                             | 130        | 3,07              | 5,82         | 17,41         | 134,87                        | 8,07           |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 180        | 0,00              | 0,00         | 9,68          | 38,70                         | 0,00           |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ            | 45         | 2,98              | 0,40         | 19,10         | 91,88                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>675</b> | <b>20,08</b>      | <b>38,13</b> | <b>78,36</b>  | <b>741,50</b>                 | <b>16,71</b>   |
| <b>Полдник уплотненный</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ                           | 200        | 4,20              | 5,47         | 16,08         | 131,36                        | 0,62           |
| 2008                       | 181           | КАША РИСОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)        | 130        | 3,06              | 5,29         | 32,30         | 188,95                        | 0,00           |
| 2012                       | 458           | ВАТРУШКИ                                       | 70         | 6,68              | 6,66         | 51,70         | 293,22                        | 0,14           |
| 2012                       | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                        | 180        | 0,13              | 0,13         | 12,69         | 53,14                         | 1,27           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| 2023                       |               | ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ                                  | 125        | 0,73              | 0,24         | 23,05         | 99,46                         | 0,80           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>595</b> | <b>13,24</b>      | <b>13,08</b> | <b>113,80</b> | <b>629,58</b>                 | <b>2,83</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>49,47</b>      | <b>68,58</b> | <b>267,91</b> | <b>1 897,19</b>               | <b>24,91</b>   |

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна