

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/



МЕНЮ

5 марта 2024 г.

Ясли 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4,97 | 7,39 | 19,25 | 164,16 | 0,52 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,01 | 3,10 | 13,34 | 94,13 | 0,52 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,29 | 0,04 | 38,90 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 |
| Итого | | | 355 | 9,51 | 15,36 | 42,91 | 349,59 | 1,04 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | СНЕЖОК | 180 | 5,24 | 4,37 | 19,21 | 137,93 | 0,00 |
| Итого | | | 180 | 5,24 | 4,37 | 19,21 | 137,93 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,17 | 2,98 |
| 2012 | 56 | БОРЩ НА М/Б | 150 | 3,98 | 4,75 | 5,71 | 83,61 | 4,83 |
| 2008 | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 60 | 10,97 | 4,28 | 3,91 | 97,76 | 0,66 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,72 | 4,50 | 16,62 | 118,36 | 7,86 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,50 | 0,03 | 12,69 | 53,46 | 0,16 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| Итого | | | 530 | 20,40 | 13,85 | 52,40 | 418,55 | 16,49 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 19,30 | 18,05 | 20,47 | 319,49 | 0,00 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО СГУЩЕНОЕ | 20 | 1,48 | 1,75 | 11,51 | 67,86 | 0,08 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 150 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,49 | 0,01 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,00 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 120 | 0,42 | 0,42 | 10,35 | 49,63 | 10,56 |
| Итого | | | 460 | 22,74 | 22,18 | 57,29 | 520,87 | 10,65 |
| Всего | | | | 57,89 | 55,76 | 171,81 | 1 426,94 | 28,18 |

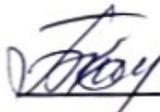
Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий


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

5 марта 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|---------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,80 | 8,96 | 22,38 | 194,21 | 0,62 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) | 130 | 7,33 | 6,77 | 33,23 | 222,86 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,58 | 3,72 | 16,21 | 113,58 | 0,62 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) | 180 | 0,19 | 0,00 | 10,09 | 41,11 | 0,04 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,04 | 5,81 | 0,06 | 52,66 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 417 | 11,67 | 19,36 | 54,07 | 439,05 | 1,24 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | СНЕЖОК | 180 | 5,24 | 4,37 | 19,21 | 137,93 | 0,00 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 |
| Итого | | | 180 | 5,24 | 4,37 | 19,21 | 137,93 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 6,97 | 4,98 |
| 2012 | 56 | БОРЩ НА М/Б | 200 | 5,36 | 5,82 | 6,96 | 104,13 | 6,36 |
| 2008 | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70 | 12,80 | 4,73 | 4,51 | 111,54 | 0,75 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ (аллергии) | 70 | 9,04 | 11,93 | 5,32 | 164,89 | 1,40 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,25 | 5,61 | 19,72 | 142,73 | 9,32 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,60 | 0,04 | 15,62 | 65,70 | 0,19 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,09 | 91,86 | 0,00 |
| Итого | | | 675 | 25,39 | 16,65 | 67,15 | 522,93 | 21,60 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 180 | 22,95 | 20,90 | 24,96 | 377,11 | 0,00 |
| 1996 | 375 | БЕФСТРОГАНОВ (аллергии) | 80 | 9,10 | 11,93 | 5,66 | 166,59 | 1,57 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1,46 | 1,73 | 11,40 | 67,14 | 0,08 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) | 130 | 2,50 | 5,35 | 20,40 | 139,95 | 10,32 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 180 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,20 | 0,02 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,00 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 120 | 0,42 | 0,42 | 10,35 | 49,63 | 10,56 |
| Итого | | | 520 | 26,43 | 25,01 | 61,79 | 578,48 | 10,66 |
| Всего | | | | 68,73 | 65,39 | 202,22 | 1 678,39 | 33,50 |

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна