

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/


МЕНЮ

4 марта 2024 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,04	6,82	21,98	170,30	0,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	7,82	31,45	0,01
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	6,61	11,69	40,12	293,05	0,53
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								
2012	34	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2,00	0,00	4,60	26,60	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	4,46	4,39	11,63	104,02	5,79
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/20	6,49	6,66	8,47	120,04	1,23
2008	181	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	90	5,10	4,53	23,07	153,31	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	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
Итого			530	20,04	15,84	68,23	496,12	7,02
Полдник уплотненный								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,29	3,70	27,38	160,16	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,11	0,11	10,25	43,00	1,06
2023		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	120	0,70	0,23	22,12	95,45	0,77
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			440	11,56	9,11	70,30	412,30	1,83
Всего				39,21	36,84	198,85	1 287,47	13,38

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/



МЕНЮ

4 марта 2024 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,84	8,33	25,28	200,39	0,62
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,06	5,29	32,30	188,95	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
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	8,23	15,01	50,64	371,55	0,64
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								
2012	34	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2,00	0,00	4,60	26,60	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,22	5,11	15,46	128,90	7,71
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/30	7,81	7,55	9,83	138,63	0,97
2008	181	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	5,52	25,65	174,72	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
Итого			655	23,70	18,58	84,31	599,41	8,68
Полдник уплотненный								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,83	4,58	30,82	183,82	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	2,56	10,20	20,87	185,79	10,56
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	9,49	10,21	10,62	172,10	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,13	12,69	53,14	1,27
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			390	12,92	11,74	68,94	434,05	1,27
Всего				45,85	45,53	224,09	1 491,01	14,59

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна