

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

21 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								
2012	417	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,84	8,00	24,73	195,11	0,62
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	109,74	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	3,56	4,53	0,00	55,91	0,11
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			425	15,13	17,12	55,50	439,36	1,37
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	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,94	1,02	6,15	38,60	2,13
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,77	9,81	14,92	169,86	6,21
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,31	21,06	11,06	267,07	0,30
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,07	5,79	17,41	134,59	8,07
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			675	20,07	38,08	78,30	740,60	16,71
Полдник уплотненный								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	4,20	5,47	16,09	131,37	0,62
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,06	5,29	32,30	188,95	0,00
2012	458	ВАТРУШКИ	70	6,65	6,70	51,74	293,71	0,14
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,12	0,11	12,80	53,30	0,95
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008		ГРУША	120	0,43	0,32	11,12	50,76	5,40
Итого			590	12,90	13,18	102,03	581,54	7,11
Всего				49,10	68,58	256,03	1 847,50	29,19

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

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

21 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								
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	2,61	3,32	0,00	41,02	0,08
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			361	12,00	13,55	46,10	356,70	1,13
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	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	30	0,55	0,59	3,83	23,45	1,27
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,99	8,50	11,34	139,99	4,65
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,10	18,17	9,49	230,11	0,27
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,60	4,90	14,75	113,92	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
Итого			530	16,23	32,42	59,87	599,62	13,03
Полдник уплотненный								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	3,78	5,07	14,57	119,67	0,56
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,10	0,09	10,38	43,30	0,81
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2012	458	ВАТРУШКИ	50	5,05	5,00	40,66	227,65	0,11
2008		ГРУША	120	0,43	0,32	11,12	50,76	5,40
Итого			520	10,86	11,06	87,01	493,78	6,88
Всего				40,09	57,23	213,18	1 536,10	25,04

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна