

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

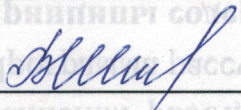
# МЕНЮ

25 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		
<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	3,06	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	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>7,30</b>	<b>14,53</b>	<b>45,98</b>	<b>344,20</b>	<b>0,64</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>								
2012	34	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2,00	0,00	4,60	26,60	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,74	4,51	7,21	88,95	9,93
2012	282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	8,66	10,58	9,58	168,07	0,35
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,84	4,61	30,85	184,34	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	2,56	10,20	20,87	185,79	10,56
2012	376	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	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>23,22</b>	<b>20,10</b>	<b>81,00</b>	<b>598,44</b>	<b>10,28</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,18	8,43	2,71	119,42	0,81
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,22	5,57	19,50	141,39	9,21
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,13	12,69	53,14	1,27
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>14,80</b>	<b>16,12</b>	<b>67,68</b>	<b>476,15</b>	<b>11,29</b>
<b>Всего</b>				<b>46,32</b>	<b>50,95</b>	<b>214,86</b>	<b>1 504,79</b>	<b>26,21</b>

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

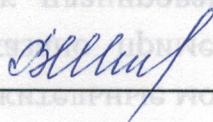
# МЕНЮ

25 марта 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	4,02	6,29	16,48	139,04	0,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	7,90	31,72	0,01
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>5,59</b>	<b>11,00</b>	<b>34,70</b>	<b>260,56</b>	<b>0,53</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>								
2012	34	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2,00	0,00	4,60	26,60	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,31	3,49	5,49	67,20	7,55
2012	282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	7,43	9,12	8,65	146,31	0,34
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,29	3,57	27,38	159,05	0,00
2008	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,82	31,26	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>19,02</b>	<b>16,44</b>	<b>66,66</b>	<b>491,61</b>	<b>7,89</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,02	7,21	2,31	102,31	0,70
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,72	4,37	16,62	117,25	7,86
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,11	0,11	10,33	43,30	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
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>12,05</b>	<b>12,50</b>	<b>61,66</b>	<b>410,71</b>	<b>10,39</b>
<b>Всего</b>				<b>37,66</b>	<b>40,14</b>	<b>183,22</b>	<b>1 248,88</b>	<b>22,81</b>

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна