

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

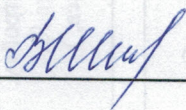
# МЕНЮ

28 марта 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         | 24,73         | 195,42                        | 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         | 109,75                        | 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         | 3,56              | 4,53         | 0,00          | 55,91                         | 0,11           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 30         | 2,25              | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>425</b> | <b>15,13</b>      | <b>17,15</b> | <b>55,50</b>  | <b>439,68</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 СМЕТАННОМ СОУСЕ     | 50         | 0,94              | 1,02         | 6,13          | 38,63                         | 2,13           |
| 2008                       | 90            | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200        | 4,50              | 9,22         | 11,72         | 150,31                        | 8,40           |
| 2008                       | 312           | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ      | 70         | 6,91              | 19,62        | 2,26          | 216,20                        | 0,44           |
| 2012                       | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 130        | 3,25              | 5,61         | 19,72         | 142,75                        | 9,32           |
| 2012                       | 376           | 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         | 19,09         | 91,86                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>675</b> | <b>18,58</b>      | <b>35,87</b> | <b>68,60</b>  | <b>678,45</b>                 | <b>20,29</b>   |
| <b>Полдник уплотненный</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 285           | ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ              | 100        | 10,24             | 14,48        | 11,23         | 215,80                        | 0,21           |
| 2012                       | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ               | 50         | 0,79              | 1,50         | 3,31          | 34,72                         | 0,92           |
| 2012                       | 34            | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ               | 30         | 2,00              | 0,00         | 4,60          | 26,60                         | 0,00           |
| 2012                       | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                | 180        | 0,13              | 0,13         | 12,70         | 53,15                         | 1,27           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>380</b> | <b>14,66</b>      | <b>16,69</b> | <b>42,12</b>  | <b>382,67</b>                 | <b>2,40</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>49,37</b>      | <b>69,91</b> | <b>186,42</b> | <b>1 586,80</b>               | <b>28,06</b>   |

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

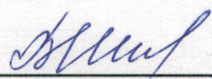
**МЕНЮ**

28 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>             |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 417           | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                | 180        | 5,04              | 6,42         | 21,35         | 164,19                        | 0,52           |
| 2012                       | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                          | 150        | 2,85              | 3,10         | 12,46         | 89,92                         | 0,53           |
| 2008                       | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                         | 12         | 2,76              | 3,51         | 0,00          | 43,28                         | 0,08           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>362</b> | <b>12,15</b>      | <b>13,61</b> | <b>44,09</b>  | <b>349,79</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         | 0,55              | 0,57         | 3,80          | 23,14                         | 1,28           |
| 2008                       | 90            | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150        | 3,78              | 8,26         | 8,83          | 126,62                        | 6,30           |
| 2008                       | 312           | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ      | 60         | 5,85              | 16,54        | 1,82          | 182,04                        | 0,35           |
| 2012                       | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 110        | 2,73              | 4,38         | 16,69         | 117,59                        | 7,90           |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 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>14,90</b>      | <b>30,01</b> | <b>51,68</b>  | <b>541,84</b>                 | <b>15,83</b>   |
| <b>Полдник уплотненный</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 285           | ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ              | 80         | 8,23              | 11,39        | 8,86          | 170,81                        | 0,17           |
| 2012                       | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ               | 30         | 0,60              | 0,77         | 2,82          | 23,01                         | 0,56           |
| 2012                       | 34            | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ               | 30         | 2,00              | 0,00         | 4,60          | 26,60                         | 0,00           |
| 2012                       | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                | 150        | 0,11              | 0,11         | 10,33         | 43,30                         | 1,06           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| 2023                       |               | ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ                          | 125        | 0,73              | 0,24         | 23,04         | 99,43                         | 0,80           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>435</b> | <b>13,17</b>      | <b>13,09</b> | <b>59,93</b>  | <b>415,55</b>                 | <b>2,59</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>41,22</b>      | <b>56,91</b> | <b>175,90</b> | <b>1 393,18</b>               | <b>23,55</b>   |

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна