

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

7 ноября 2024 г.

Сад 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		
<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	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,85	4,01	15,34	114,09	0,62
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>14,57</b>	<b>17,29</b>	<b>51,38</b>	<b>421,94</b>	<b>1,35</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,12	5,65	8,29	105,92	0,95
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,12</b>	<b>5,65</b>	<b>8,29</b>	<b>105,92</b>	<b>0,95</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	200	8,53	7,73	14,96	163,52	3,68
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	150	11,16	14,11	13,47	226,28	15,27
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	1,07	1,89	4,75	46,13	0,92
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,34	73,38	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>23,98</b>	<b>24,16</b>	<b>71,35</b>	<b>605,28</b>	<b>22,86</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2012	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	70	6,41	16,32	6,16	197,36	0,59
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,67	1,07	3,19	28,28	0,37
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	14,37	66,25	44,00
2008	342	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,52	2,85	8,78	70,11	1,78
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,43</b>	<b>20,96</b>	<b>42,78</b>	<b>414,40</b>	<b>46,74</b>
<b>Всего</b>				<b>54,10</b>	<b>68,06</b>	<b>173,80</b>	<b>1 547,54</b>	<b>71,90</b>

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна



Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

# МЕНЮ

7 ноября 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	180	4,03	6,42	16,68	141,00	0,52
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,28	3,39	12,49	94,77	0,52
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
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>11,42</b>	<b>13,71</b>	<b>39,45</b>	<b>329,19</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,27	4,70	6,92	88,23	0,79
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,27</b>	<b>4,70</b>	<b>6,92</b>	<b>88,23</b>	<b>0,79</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,17	2,98
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	150	6,29	5,88	11,22	123,17	2,76
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	120	9,13	11,45	10,76	183,44	12,21
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,68	1,15	3,02	28,72	0,59
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,00	0,00	15,84	63,33	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>18,33</b>	<b>18,77</b>	<b>54,31</b>	<b>464,02</b>	<b>18,54</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2012	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60	5,45	14,27	5,01	170,41	0,51
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,57	0,51	2,87	19,92	0,58
2008	342	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,21	2,28	7,03	56,08	1,42
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,30	0,13	12,05	56,31	40,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>9,03</b>	<b>17,77</b>	<b>37,24</b>	<b>355,12</b>	<b>42,99</b>
<b>Всего</b>				<b>43,05</b>	<b>54,95</b>	<b>137,92</b>	<b>1 236,56</b>	<b>63,44</b>

Медицинская сестра

*Широкова*

Широкова Вера Александровна