

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

12 ноября 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 324 | КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ"/ГЕРКУЛЕС И ГРЕЧА/ | 180 | 5,23 | 7,28 | 20,00 | 167,20 | 0,52 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,99 | 3,10 | 13,41 | 94,33 | 0,52 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,28 | 0,04 | 38,78 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 |
| Итого | | | 355 | 9,75 | 15,24 | 43,73 | 352,71 | 1,04 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | СНЕЖОК | 180 | 5,24 | 4,37 | 19,21 | 137,93 | 0,00 |
| Итого | | | 180 | 5,24 | 4,37 | 19,21 | 137,93 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 3,00 |
| 2008 | 78 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ | 150 | 3,88 | 3,96 | 6,31 | 78,62 | 4,02 |
| 2008 | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 60 | 12,75 | 4,12 | 3,67 | 102,44 | 0,95 |
| 2008 | 323 | РИС РАССЫПЧАТЫЙ | 110 | 2,71 | 3,65 | 28,45 | 157,44 | 0,00 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,50 | 0,03 | 12,84 | 54,03 | 0,16 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| Итого | | | 530 | 22,07 | 12,05 | 64,74 | 457,92 | 8,13 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 19,36 | 17,45 | 20,27 | 314,04 | 0,00 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1,47 | 1,74 | 11,47 | 67,57 | 0,08 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 139 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,45 | 0,01 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,00 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 120 | 0,42 | 0,42 | 10,35 | 49,63 | 10,56 |
| Итого | | | 449 | 22,79 | 21,57 | 57,05 | 515,09 | 10,65 |
| Всего | | | | 59,85 | 53,23 | 184,73 | 1 463,65 | 19,82 |

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна

МЕНЮ

12 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 324 | КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ"/ГЕРКУЛЕС И ГРЕЧА/ | 200 | 6,54 | 8,94 | 25,32 | 208,56 | 0,62 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) | 130 | 7,33 | 8,38 | 33,23 | 237,40 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,57 | 3,72 | 16,17 | 113,41 | 0,62 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,19 | 0,00 | 10,09 | 41,11 | 0,04 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,04 | 5,81 | 0,06 | 52,72 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 417 | 12,40 | 19,34 | 56,97 | 453,29 | 1,24 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | СНЕЖОК | 180 | 5,24 | 4,37 | 19,21 | 137,93 | 0,00 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 |
| Итого | | | 180 | 5,24 | 4,37 | 19,21 | 137,93 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 6,97 | 4,98 |
| 2008 | 78 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ | 200 | 5,63 | 5,13 | 9,23 | 108,10 | 5,33 |
| 2008 | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 70 | 14,85 | 4,84 | 4,35 | 120,20 | 1,13 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ (аллергики) | 70 | 9,04 | 11,93 | 5,32 | 164,89 | 1,40 |
| 2008 | 323 | РИС РАССЫПЧАТЫЙ | 130 | 3,10 | 4,48 | 32,44 | 182,44 | 0,00 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,60 | 0,04 | 15,62 | 65,70 | 0,19 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,10 | 91,88 | 0,00 |
| Итого | | | 675 | 27,56 | 14,94 | 81,99 | 575,29 | 11,63 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 180 | 22,98 | 21,06 | 24,13 | 375,96 | 0,00 |
| 1996 | 375 | БЕФСТРОГАНОВ (аллергики) | 70 | 8,86 | 13,51 | 4,21 | 174,07 | 1,27 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1,46 | 1,73 | 11,40 | 67,15 | 0,08 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) | 130 | 2,49 | 6,95 | 20,29 | 153,99 | 10,27 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 182 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,21 | 0,02 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,00 |
| Итого | | | 402 | 26,04 | 24,75 | 50,61 | 527,72 | 0,10 |
| Всего | | | | 71,24 | 63,40 | 208,78 | 1 694,23 | 12,97 |

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна