

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

20 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,91	7,88	20,62	173,34	0,62
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,17	6,92	33,49	208,88	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	4,00	15,34	114,03	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	3,58	4,55	0,00	56,09	0,11
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			425	14,58	17,30	51,38	422,06	1,35
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,12	5,65	8,29	105,91	0,95
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			180	5,12	5,65	8,29	105,91	0,95
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	200	8,53	7,73	14,96	163,59	3,68
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	150	11,19	14,14	13,47	226,70	15,27
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	1,07	1,88	4,78	46,28	0,93
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,39	73,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,10	91,88	0,00
Итого			675	24,17	24,20	71,95	608,99	24,86
Полдник уплотненный								
2012	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	70	6,41	16,32	6,16	197,33	0,59
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,67	1,08	3,19	28,41	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	2,84	8,81	70,12	1,78
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			420	10,43	20,96	42,81	414,51	46,74
Всего				54,30	68,11	174,43	1 551,47	73,90

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

20 ноября 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		
Завтрак								
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)	12	2,67	3,40	0,00	41,90	0,08
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			362	11,48	13,79	39,45	330,07	1,12
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,27	4,70	6,92	88,27	0,79
Итого			150	4,27	4,70	6,92	88,27	0,79
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,17	2,98
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	150	6,32	5,71	11,26	121,79	2,77
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	120	9,03	11,36	10,75	182,11	12,20
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,64	1,16	2,85	28,01	0,55
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-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
Итого			510	18,22	18,52	54,17	460,60	18,50
Полдник уплотненный								
2012	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60	5,45	14,27	4,99	170,34	0,50
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	0,48	2,70	18,68	0,54
2008	342	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,21	2,28	6,90	55,55	1,41
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,30	0,13	11,96	55,75	39,60
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Итого			440	9,39	18,14	46,64	399,75	52,06
Всего				43,36	55,15	147,18	1 278,69	72,47

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна