

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

8 октября 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,80 | 8,96 | 22,39 | 194,32 | 0,62 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) | 130 | 7,33 | 11,61 | 33,23 | 266,46 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,58 | 3,72 | 16,22 | 113,60 | 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 | 5,79 | 0,06 | 52,51 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 417 | 11,67 | 19,34 | 54,09 | 439,03 | 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 |
| 2012 | 56 | БОРЩ НА М/Б | 200 | 5,36 | 5,81 | 6,95 | 104,06 | 6,36 |
| 2008 | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70 | 13,23 | 5,13 | 4,55 | 117,04 | 0,74 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ (аллергики) | 90 | 9,86 | 16,83 | 9,95 | 231,28 | 2,47 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,25 | 5,58 | 19,72 | 142,42 | 9,32 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,61 | 0,04 | 15,63 | 65,75 | 0,19 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 |
| Итого | | | 675 | 25,83 | 17,01 | 67,18 | 528,02 | 21,59 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 180 | 22,93 | 20,85 | 24,98 | 376,65 | 0,00 |
| 1996 | 375 | БЕФСТРОГАНОВ (аллергики) | 90 | 11,23 | 18,00 | 9,96 | 247,19 | 2,47 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1,46 | 1,73 | 11,39 | 67,11 | 0,08 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) | 130 | 2,47 | 10,18 | 20,16 | 182,43 | 10,20 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 180 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,20 | 0,02 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,00 |
| Итого | | | 400 | 25,99 | 24,54 | 51,45 | 528,36 | 0,10 |
| Всего | | | | 68,73 | 65,26 | 191,93 | 1 633,34 | 22,93 |

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

8 октября 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4,98 | 7,26 | 19,14 | 162,72 | 0,52 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,00 | 3,10 | 13,38 | 94,23 | 0,52 |
| 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 |
| Итого | | | 355 | 9,51 | 15,07 | 42,84 | 346,75 | 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 | 4,21 | 3,01 |
| 2012 | 56 | БОРЩ НА М/Б | 150 | 3,98 | 4,66 | 5,64 | 82,49 | 4,88 |
| 2008 | 242 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 60 | 11,52 | 4,63 | 3,82 | 102,94 | 0,66 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,73 | 4,38 | 16,64 | 117,33 | 7,87 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,50 | 0,03 | 12,77 | 53,76 | 0,16 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| Итого | | | 530 | 20,96 | 13,99 | 52,34 | 421,92 | 16,58 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 19,23 | 18,50 | 20,13 | 321,87 | 0,00 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1,47 | 1,75 | 11,48 | 67,71 | 0,08 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 143 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,46 | 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 | | | 453 | 22,66 | 22,63 | 56,92 | 523,07 | 10,65 |
| Всего | | | | 58,37 | 56,06 | 171,31 | 1 429,67 | 28,27 |

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна