

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

_____/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

15 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 | 324 | КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ"/ГЕРКУЛЕС И ГРЕЧА/ | 180 | 5,23 | 7,36 | 20,10 | 168,28 | 0,52 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,01 | 3,10 | 13,31 | 94,00 | 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 | 9,77 | 15,17 | 43,73 | 352,08 | 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 | 4,18 | 2,99 |
| 2008 | 78 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ | 150 | 3,91 | 4,13 | 6,52 | 81,22 | 4,04 |
| 2008 | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 60 | 12,72 | 4,17 | 3,73 | 102,99 | 0,97 |
| 2008 | 323 | РИС РАССЫПЧАТЫЙ | 110 | 2,71 | 3,73 | 28,45 | 158,14 | 0,00 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,50 | 0,03 | 12,61 | 53,14 | 0,16 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| Итого | | | 530 | 22,07 | 12,35 | 64,78 | 460,86 | 8,16 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 19,33 | 17,87 | 20,28 | 317,60 | 0,00 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1,46 | 1,72 | 11,31 | 66,68 | 0,08 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 156 | 0,04 | 0,00 | 0,09 | 0,50 | 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 | | | 466 | 22,75 | 21,97 | 56,91 | 517,81 | 10,65 |
| Всего | | | | 59,83 | 53,86 | 184,63 | 1 468,68 | 19,85 |

Медицинская сестра

Широкова

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

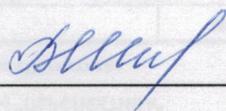
МЕНЮ

15 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 | 324 | КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ"/ГЕРКУЛЕС И ГРЕЧА/ | 200 | 6,55 | 8,97 | 25,38 | 209,19 | 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 | 16,19 | 113,51 | 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 | 0,03 | 5,76 | 0,06 | 52,20 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 417 | 12,41 | 19,32 | 57,05 | 453,50 | 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 | 6,98 | 4,98 |
| 2008 | 78 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ | 200 | 5,60 | 5,06 | 9,14 | 107,04 | 5,32 |
| 2008 | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 70 | 14,85 | 4,90 | 4,38 | 120,73 | 1,12 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ (аллергики) | 90 | 9,86 | 16,83 | 9,95 | 231,28 | 2,47 |
| 2008 | 323 | РИС РАССЫПЧАТЫЙ | 130 | 3,10 | 4,45 | 32,41 | 181,95 | 0,00 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,60 | 0,04 | 15,61 | 65,66 | 0,19 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 |
| Итого | | | 675 | 27,53 | 14,90 | 81,87 | 574,14 | 11,61 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 180 | 22,98 | 21,04 | 24,10 | 375,66 | 0,00 |
| 1996 | 375 | БЕФСТРОГАНОВ (аллергики) | 90 | 11,23 | 18,00 | 9,96 | 247,19 | 2,47 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1,47 | 1,74 | 11,44 | 67,39 | 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 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 120 | 0,42 | 0,42 | 10,35 | 49,63 | 10,56 |
| Итого | | | 520 | 26,47 | 25,16 | 60,97 | 577,28 | 10,66 |
| Всего | | | | 71,65 | 63,75 | 219,10 | 1 742,85 | 23,51 |

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна