

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

29 октября 2024 г.

Сад 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	324	КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ"/ГЕРКУЛЕС И ГРЕЧА/	200	6,53	8,96	25,32	208,88	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	113,38	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	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			417	12,39	19,33	56,97	453,22	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	4,99
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	5,63	5,06	9,16	107,39	5,32
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	11,87	4,81	4,39	108,08	1,05
2008	323	РИС РАССЫПЧАТЫЙ	130	3,10	4,45	32,42	181,99	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	19,08	91,78	0,00
Итого			675	24,58	14,81	81,92	561,92	11,55
Полдник уплотненный								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	22,94	20,94	24,03	374,30	0,00
2008	259	ГУЛЯШ (аллергики)	70	8,36	13,13	3,98	167,62	1,16
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,46	1,74	11,43	67,32	0,08
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,52	6,96	20,55	155,24	10,40
2012	391	ЧАЙ	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
Итого			420	27,50	26,60	65,42	609,62	0,10
Всего				69,71	65,11	223,52	1 762,69	12,89

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна