

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

31 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 417 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,84 | 8,03 | 24,74 | 195,52 | 0,62 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) | 130 | 7,33 | 6,77 | 33,23 | 222,86 | 0,00 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,48 | 3,72 | 15,35 | 109,75 | 0,64 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,19 | 0,00 | 10,09 | 41,11 | 0,04 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,57 | 4,54 | 0,00 | 56,06 | 0,11 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 425 | 15,14 | 17,16 | 55,51 | 439,93 | 1,37 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 |
| Итого | | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 137 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 50 | 0,94 | 1,05 | 6,24 | 39,28 | 2,13 |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 4,41 | 9,22 | 11,52 | 148,90 | 8,16 |
| 2008 | 312 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70 | 6,91 | 19,64 | 2,29 | 216,50 | 0,45 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,25 | 5,61 | 19,72 | 142,79 | 9,32 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,10 | 91,88 | 0,00 |
| Итого | | | 675 | 18,49 | 35,92 | 68,55 | 678,05 | 20,06 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 285 | ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | 100 | 10,22 | 14,48 | 11,24 | 216,03 | 0,21 |
| 2012 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 50 | 0,80 | 1,50 | 3,34 | 34,86 | 0,92 |
| 2012 | 34 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 30 | 2,00 | 0,00 | 4,60 | 26,60 | 0,00 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,13 | 0,13 | 12,69 | 53,14 | 1,27 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 |
| Итого | | | 380 | 14,65 | 16,69 | 42,15 | 383,03 | 2,40 |
| Всего | | | | 49,28 | 69,97 | 186,41 | 1 587,01 | 27,83 |

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

31 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 417 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 5,04 | 6,49 | 21,43 | 165,11 | 0,52 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,85 | 3,10 | 12,25 | 89,11 | 0,53 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2,71 | 3,45 | 0,00 | 42,55 | 0,08 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 |
| Итого | | | 362 | 12,10 | 13,62 | 43,96 | 349,17 | 1,13 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 |
| Итого | | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 4,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 137 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 30 | 0,56 | 0,57 | 3,73 | 23,10 | 1,28 |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150 | 3,66 | 8,02 | 8,64 | 122,99 | 6,12 |
| 2008 | 312 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 60 | 5,89 | 16,80 | 2,03 | 185,17 | 0,39 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,73 | 4,45 | 16,69 | 118,20 | 7,90 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 30,41 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| Итого | | | 530 | 14,83 | 30,10 | 51,41 | 541,06 | 15,69 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 285 | ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | 80 | 8,19 | 11,66 | 9,01 | 173,55 | 0,17 |
| 2012 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,57 | 0,77 | 2,63 | 22,06 | 0,53 |
| 2012 | 34 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 30 | 2,00 | 0,00 | 4,60 | 26,60 | 0,00 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,11 | 0,11 | 10,11 | 42,45 | 1,06 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 |
| 2008 | | ГРУША | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 46,98 | 5,00 |
| Итого | | | 410 | 12,77 | 13,42 | 46,93 | 364,04 | 6,76 |
| Всего | | | | 40,70 | 57,34 | 162,50 | 1 340,27 | 27,58 |

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна