

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

*Белова Елена Николаевна* /Белова Елена Николаевна/

# МЕНЮ

30 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	324	КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ"/ГЕРКУЛЕС И ГРЕЧА/	200	6,54	8,97	25,38	209,16	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	3,58	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	0,04	5,81	0,06	52,64	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>12,41</b>	<b>19,37</b>	<b>57,05</b>	<b>453,91</b>	<b>1,24</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,24</b>	<b>4,37</b>	<b>19,21</b>	<b>137,93</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	5,63	5,08	9,17	107,39	5,32
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	14,97	4,91	4,39	121,33	1,13
2008	259	ГУЛЯШ (аллергики)	70	9,04	11,93	5,32	164,91	1,40
2008	323	РИС РАССЫПЧАТЫЙ	130	3,10	4,45	32,41	181,93	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,61	0,04	15,64	65,79	0,19
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>27,69</b>	<b>14,93</b>	<b>81,94</b>	<b>575,19</b>	<b>11,62</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	22,97	20,98	24,06	374,86	0,00
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ (аллергики)	70	9,10	11,93	5,66	166,59	1,57
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,46	1,74	11,43	67,35	0,08
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,52	5,35	20,55	140,70	10,40
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
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>26,45</b>	<b>25,10</b>	<b>60,92</b>	<b>576,44</b>	<b>10,66</b>
<b>Всего</b>				<b>71,79</b>	<b>63,77</b>	<b>219,12</b>	<b>1 743,47</b>	<b>23,52</b>

Медицинская сестра

*Вера Александровна Широкова*

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

*Лесникова* /Белова Елена Николаевна/

## МЕНЮ

30 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	324	КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ"/ГЕРКУЛЕС И ГРЕЧА/	180	5,23	7,22	19,93	166,42	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,01	3,10	13,34	94,13	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
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9,77</b>	<b>15,03</b>	<b>43,59</b>	<b>350,35</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК	180	5,24	4,37	19,21	137,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,24</b>	<b>4,37</b>	<b>19,21</b>	<b>137,93</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,17	2,98
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	150	3,92	4,03	6,64	80,84	4,01
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	12,83	4,41	3,90	106,36	0,95
2008	323	РИС РАССЫПЧАТЫЙ	110	2,71	3,59	28,45	156,93	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	12,69	53,46	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>22,19</b>	<b>12,35</b>	<b>65,15</b>	<b>462,95</b>	<b>8,10</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	19,36	17,86	20,43	318,21	0,00
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,46	1,74	11,41	67,22	0,08
2012	391	ЧАЙ	150	0,04	0,00	0,08	0,49	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
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>22,78</b>	<b>21,98</b>	<b>57,15</b>	<b>518,95</b>	<b>10,65</b>
<b>Всего</b>				<b>59,98</b>	<b>53,73</b>	<b>185,10</b>	<b>1 470,18</b>	<b>19,79</b>

Медицинская сестра

*Широкова*

Широкова Вера Александровна