

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

9 января 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  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                      |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 417           | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                | 200        | 5,84              | 8,33         | 25,27         | 200,37                        | 0,62           |
| 2008                       | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180        | 0,10              | 0,00         | 9,88          | 39,91                         | 0,02           |
| 2008                       | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     | 7          | 0,04              | 5,81         | 0,06          | 52,72                         | 0,00           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ           | 30         | 2,25              | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>417</b> | <b>8,23</b>       | <b>15,01</b> | <b>50,63</b>  | <b>371,60</b>                 | <b>0,64</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                      |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 200        | 1,00              | 0,20         | 20,20         | 86,00                         | 4,00           |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>200</b> | <b>1,00</b>       | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>  | <b>86,00</b>                  | <b>4,00</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |                                      |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 34            | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ             | 30         | 2,00              | 0,00         | 4,60          | 26,60                         | 0,00           |
| 2008                       | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ         | 200        | 5,22              | 5,11         | 15,46         | 128,91                        | 7,71           |
| 2008                       | 283           | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ              | 70/30      | 7,82              | 7,53         | 9,84          | 138,43                        | 0,97           |
| 2008                       | 181           | ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ                    | 100        | 5,68              | 5,51         | 25,62         | 174,63                        | 0,00           |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ            | 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           |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>655</b> | <b>23,70</b>      | <b>18,55</b> | <b>84,30</b>  | <b>599,15</b>                 | <b>8,68</b>    |
| <b>Полдник уплотненный</b> |               |                                      |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130        | 4,84              | 4,61         | 30,85         | 184,32                        | 0,00           |
| 2008                       | 213           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                         | 40         | 4,96              | 4,49         | 0,27          | 61,29                         | 0,00           |
| 2012                       | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ              | 180        | 0,13              | 0,13         | 12,69         | 53,14                         | 1,27           |
| 2008                       |               | ПРЯНИКИ                              | 30         | 1,77              | 1,41         | 22,50         | 109,80                        | 0,00           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ           | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>400</b> | <b>13,20</b>      | <b>11,22</b> | <b>76,59</b>  | <b>460,95</b>                 | <b>1,27</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |                                      |            | <b>46,13</b>      | <b>44,98</b> | <b>231,72</b> | <b>1 517,70</b>               | <b>14,59</b>   |

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

# МЕНЮ

9 января 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                      |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 417           | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                | 180        | 5,04              | 6,82         | 21,98         | 170,30                        | 0,52          |
| 2008                       | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 150        | 0,04              | 0,00         | 7,82          | 31,45                         | 0,01          |
| 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>6,61</b>       | <b>11,53</b> | <b>40,12</b>  | <b>291,55</b>                 | <b>0,53</b>   |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                      |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 200        | 1,00              | 0,20         | 20,20         | 86,00                         | 4,00          |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>200</b> | <b>1,00</b>       | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>  | <b>86,00</b>                  | <b>4,00</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |                                      |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 34            | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ             | 30         | 2,00              | 0,00         | 4,60          | 26,60                         | 0,00          |
| 2008                       | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ         | 150        | 4,46              | 4,30         | 11,61         | 103,09                        | 5,79          |
| 2008                       | 283           | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ              | 60/20      | 6,49              | 6,66         | 8,45          | 119,97                        | 1,22          |
| 2008                       | 181           | ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ                    | 90         | 5,09              | 4,53         | 23,02         | 153,01                        | 0,00          |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ            | 150        | 0,00              | 0,00         | 7,74          | 30,96                         | 0,00          |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ     | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>530</b> | <b>20,03</b>      | <b>15,75</b> | <b>68,14</b>  | <b>494,82</b>                 | <b>7,01</b>   |
| <b>Полдник уплотненный</b> |               |                                      |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110        | 4,29              | 3,70         | 27,38         | 160,16                        | 0,00          |
| 2008                       | 213           | ЯЙЦО ВАРЕНое                         | 40         | 4,96              | 4,49         | 0,27          | 61,29                         | 0,00          |
| 2012                       | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ              | 150        | 0,11              | 0,11         | 10,25         | 43,00                         | 1,06          |
| 2023                       |               | ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ                        | 120        | 0,70              | 0,23         | 22,12         | 95,45                         | 0,77          |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ           | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>440</b> | <b>11,56</b>      | <b>9,11</b>  | <b>70,30</b>  | <b>412,30</b>                 | <b>1,83</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |                                      |            | <b>39,20</b>      | <b>36,59</b> | <b>198,76</b> | <b>1 284,67</b>               | <b>13,37</b>  |

Медицинская сестра

*В. Широкова*

Широкова Вера Александровна