

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

10 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>								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,97	7,39	19,25	164,16	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>9,51</b>	<b>15,20</b>	<b>42,91</b>	<b>348,09</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
2012	56	БОРЩ НА М/Б	150	3,96	4,65	5,63	82,24	4,83
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	11,50	4,74	3,83	103,64	0,66
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,72	4,50	16,61	118,33	7,86
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>20,91</b>	<b>14,21</b>	<b>52,23</b>	<b>423,03</b>	<b>16,49</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	19,20	18,14	20,56	320,25	0,00
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	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>22,62</b>	<b>22,26</b>	<b>57,28</b>	<b>520,99</b>	<b>10,65</b>
<b>Всего</b>				<b>58,28</b>	<b>56,04</b>	<b>171,63</b>	<b>1 430,04</b>	<b>28,18</b>

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна



Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

10 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	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,80	8,96	22,39	194,30	0,62
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	3,72	16,19	113,51	0,62
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>11,67</b>	<b>19,36</b>	<b>54,06</b>	<b>439,13</b>	<b>1,24</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	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98
2012	56	БОРЩ НА М/Б	200	5,36	5,83	7,00	104,37	6,36
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	13,32	5,11	4,54	117,10	0,75
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,25	5,61	19,72	142,79	9,32
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	19,10	91,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>25,91</b>	<b>17,04</b>	<b>67,23</b>	<b>528,81</b>	<b>21,60</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	22,95	20,83	25,03	376,78	0,00
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	20	1,47	1,74	11,44	67,38	0,08
2012	391	ЧАЙ	182	0,10	0,00	0,20	1,21	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>522</b>	<b>26,44</b>	<b>24,95</b>	<b>61,90</b>	<b>578,40</b>	<b>10,66</b>
<b>Всего</b>				<b>69,26</b>	<b>65,72</b>	<b>202,40</b>	<b>1 684,27</b>	<b>33,50</b>

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна