

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

12 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,52	8,03	24,24	192,28	0,62
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,88	5,35	25,38	165,04	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	3,72	16,21	113,60	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	52,72	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>11,39</b>	<b>18,43</b>	<b>55,93</b>	<b>437,20</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	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	1,08	2,00	3,80	39,22	18,00
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,84	4,55	10,02	100,49	0,53
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,41	14,68	22,56	272,32	11,16
2012	375	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	180	0,17	0,07	10,95	46,38	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>21,48</b>	<b>21,70</b>	<b>66,43</b>	<b>550,29</b>	<b>29,69</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11,00	6,14	10,47	140,98	0,24
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,16	4,25	12,15	101,13	26,61
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,60	0,04	15,62	65,70	0,19
2008		ПЕЧЕНЬЕ	12	0,91	1,19	9,00	50,44	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008		ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,00
<b>Итого</b>			<b>522</b>	<b>17,61</b>	<b>12,64</b>	<b>68,30</b>	<b>462,37</b>	<b>38,04</b>
<b>Всего</b>				<b>55,72</b>	<b>57,14</b>	<b>209,87</b>	<b>1 587,79</b>	<b>68,97</b>

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна

