

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

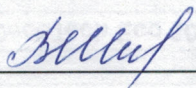

**МЕНЮ**

18 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>             |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 417           | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                   | 200        | 5,84              | 8,00         | 24,71         | 195,04                        | 0,62          |
| 2008                       | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) | 130        | 7,33              | 11,61        | 33,23         | 266,46                        | 0,00          |
| 2012                       | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                             | 180        | 3,48              | 3,72         | 15,35         | 109,74                        | 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         | 3,56              | 4,52         | 0,00          | 55,80                         | 0,11          |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 30         | 2,25              | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>425</b> | <b>15,13</b>      | <b>17,11</b> | <b>55,48</b>  | <b>439,18</b>                 | <b>1,37</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>                |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008                       | 137           | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ     | 50         | 0,93              | 1,00         | 6,18          | 38,67                         | 2,13          |
| 2008                       | 90            | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С<br>КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200        | 4,50              | 9,18         | 11,71         | 150,05                        | 8,40          |
| 2008                       | 312           | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ<br>СОУСЕ      | 70         | 6,91              | 19,65        | 2,30          | 216,65                        | 0,45          |
| 2012                       | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 130        | 3,25              | 5,61         | 19,72         | 142,75                        | 9,32          |
| 2012                       | 376           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 180        | 0,00              | 0,00         | 9,68          | 38,70                         | 0,00          |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ       | 45         | 2,98              | 0,40         | 19,09         | 91,86                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>675</b> | <b>18,57</b>      | <b>35,84</b> | <b>68,68</b>  | <b>678,68</b>                 | <b>20,30</b>  |
| <b>Полдник уплотненный</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008                       | 285           | ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ                 | 100        | 10,24             | 14,50        | 11,24         | 216,13                        | 0,21          |
| 2012                       | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                  | 50         | 0,80              | 1,50         | 3,33          | 34,82                         | 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          |
| 2008                       |               | ГРУША                                     | 100        | 0,40              | 0,30         | 10,30         | 47,01                         | 5,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>480</b> | <b>15,07</b>      | <b>17,01</b> | <b>52,44</b>  | <b>430,10</b>                 | <b>7,40</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>49,77</b>      | <b>70,16</b> | <b>196,80</b> | <b>1 633,96</b>               | <b>33,07</b>  |

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна



Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

18 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>             |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 417           | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                | 180        | 5,04              | 6,55         | 21,50         | 165,89                        | 0,52           |
| 2012                       | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                          | 150        | 2,85              | 3,10         | 12,38         | 89,65                         | 0,53           |
| 2008                       | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                         | 12         | 2,78              | 3,54         | 0,00          | 43,68                         | 0,08           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>362</b> | <b>12,17</b>      | <b>13,77</b> | <b>44,16</b>  | <b>351,62</b>                 | <b>1,13</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>                |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 137           | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ     | 30         | 0,55              | 0,59         | 3,83          | 23,45                         | 1,27           |
| 2008                       | 90            | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150        | 3,77              | 8,33         | 8,81          | 127,28                        | 6,33           |
| 2008                       | 312           | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ      | 60         | 5,90              | 16,71        | 1,90          | 184,00                        | 0,37           |
| 2012                       | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 110        | 2,73              | 4,51         | 16,70         | 118,72                        | 7,90           |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 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>14,94</b>      | <b>30,40</b> | <b>51,70</b>  | <b>545,60</b>                 | <b>15,87</b>   |
| <b>Полдник уплотненный</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 285           | ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ              | 80         | 8,25              | 11,63        | 8,94          | 173,24                        | 0,18           |
| 2012                       | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ               | 30         | 0,63              | 0,80         | 2,93          | 23,92                         | 0,59           |
| 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         | 10,25         | 43,00                         | 1,06           |
| 2008                       |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| 2008                       |               | ГРУША                                  | 100        | 0,40              | 0,30         | 10,31         | 47,04                         | 5,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>410</b> | <b>12,89</b>      | <b>13,42</b> | <b>47,31</b>  | <b>366,20</b>                 | <b>6,83</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>41,00</b>      | <b>57,79</b> | <b>163,37</b> | <b>1 349,42</b>               | <b>27,83</b>   |

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна