

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

23 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,80	8,96	22,39	194,27	0,62
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,33	11,61	33,23	266,46	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	3,72	16,20	113,55	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	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			417	11,67	19,33	54,07	438,78	1,24
II Завтрак								
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
Итого			180	5,24	4,37	19,21	137,93	0,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,98	4,98
2012	56	БОРЩ НА М/Б	200	5,37	5,85	7,00	104,70	6,37
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	13,34	5,11	4,54	117,20	0,75
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,25	5,58	19,72	142,45	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	19,08	91,78	0,00
Итого			675	25,94	17,03	67,21	528,81	21,61
Полдник уплотненный								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	22,93	20,82	25,01	376,54	0,00
2008	259	ГУЛЯШ (аллергики)	90	9,86	16,83	9,95	231,28	2,47
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,46	1,74	11,42	67,25	0,08
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	2,52	10,19	20,55	184,30	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
Итого			520	26,41	24,94	61,86	578,02	10,66
Всего				69,26	65,67	202,35	1 683,54	33,51

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,95	7,28	19,01	162,17	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,03	3,10	13,24	93,81	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
Итого			355	9,51	15,09	42,57	345,78	1,04
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК	180	5,24	4,37	19,21	137,93	0,00
Итого			180	5,24	4,37	19,21	137,93	0,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00
2012	56	БОРЩ НА М/Б	150	4,03	4,83	5,84	84,87	4,91
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	11,62	4,68	3,83	103,67	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,73	4,42	16,65	117,69	7,87
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	12,48	52,60	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			530	21,11	14,25	52,27	424,22	16,61
Полдник уплотненный								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	19,36	18,77	20,12	324,84	0,00
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,47	1,74	11,47	67,57	0,08
2012	391	ЧАЙ	165	0,04	0,00	0,09	0,53	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
Итого			475	22,79	22,89	56,91	525,97	10,65
Всего				58,65	56,60	170,96	1 433,90	28,30

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна