

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

9 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	190	3,94	6,64	26,97	183,65	0,10
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	5,02	6,03	30,73	197,25	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,91	0,02
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	5,80	0,06	52,58	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,49	68,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>6,05</b>	<b>13,20</b>	<b>50,40</b>	<b>344,88</b>	<b>0,12</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	29	2,00	0,00	4,60	26,60	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,54	5,37	15,47	132,59	7,71
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/30	7,94	7,65	9,26	137,59	0,97
2008	181	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	5,52	25,65	174,78	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	170	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,57	0,34	16,45	79,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>638</b>	<b>23,74</b>	<b>18,88</b>	<b>81,11</b>	<b>589,42</b>	<b>8,68</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,84	4,61	30,85	184,34	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,52	5,35	20,55	140,70	10,40
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	10,13	16,95	10,96	236,75	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,13	12,70	53,16	1,27
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,32	0,51	9,05	46,11	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	9	0,64	0,83	6,34	35,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>377</b>	<b>11,89</b>	<b>10,57</b>	<b>59,21</b>	<b>380,41</b>	<b>1,27</b>
<b>Всего</b>				<b>42,68</b>	<b>42,85</b>	<b>210,92</b>	<b>1 400,71</b>	<b>14,07</b>

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

**МЕНЮ**

9 января 2025 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	3,39	5,34	23,01	153,81	0,08
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	7,82	31,45	0,01
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,29	0,04	38,90	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,32	0,51	9,05	46,11	0,00
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>4,78</b>	<b>10,14</b>	<b>39,92</b>	<b>270,27</b>	<b>0,09</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	4,39	11,62	103,97	5,79
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/20	6,49	6,69	8,07	118,63	1,23
2008	181	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	90	5,10	4,53	23,07	153,31	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	140	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,72	0,23	11,02	53,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>516</b>	<b>19,77</b>	<b>15,84</b>	<b>66,12</b>	<b>486,50</b>	<b>7,02</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
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,32	0,51	9,05	46,11	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	8	0,63	0,82	6,25	35,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>326</b>	<b>11,31</b>	<b>9,63</b>	<b>53,20</b>	<b>345,59</b>	<b>1,06</b>
<b>Всего</b>				<b>36,86</b>	<b>35,81</b>	<b>179,44</b>	<b>1 188,36</b>	<b>12,17</b>

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна