

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/



# МЕНЮ

10 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2011	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,75	6,55	21,02	162,81	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,01	3,10	15,28	101,87	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,29	0,04	38,90	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9,29</b>	<b>14,52</b>	<b>46,62</b>	<b>355,98</b>	<b>1,04</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	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3,75	3,49	7,55	76,67	0,40
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	6,98	7,31	1,79	100,85	0,41
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,59	4,35	16,39	115,39	7,83
2012	375	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	150	0,00	0,00	8,13	32,51	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>15,31</b>	<b>15,41</b>	<b>46,58</b>	<b>386,61</b>	<b>8,64</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	130	7,36	6,08	38,30	237,12	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	12,69	53,46	0,16
2008		ПЕЧЕНЬЕ	8	0,63	0,82	6,25	35,03	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>308</b>	<b>9,99</b>	<b>7,51</b>	<b>67,52</b>	<b>378,01</b>	<b>0,16</b>
<b>Всего</b>				<b>35,59</b>	<b>37,64</b>	<b>180,92</b>	<b>1 206,60</b>	<b>13,84</b>

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

# МЕНЮ

10 января 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2011	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,52	8,03	24,23	192,21	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	16,22	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	5,80	0,06	52,58	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>18,42</b>	<b>55,93</b>	<b>436,99</b>	<b>1,24</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	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,83	4,51	10,02	100,13	0,53
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,16	8,47	2,00	116,80	0,46
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,05	5,31	19,37	137,97	9,26
2012	375	КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	180	0,16	0,07	11,46	46,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,10	91,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>19,18</b>	<b>18,76</b>	<b>61,95</b>	<b>492,88</b>	<b>10,25</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	150	8,49	7,04	44,23	273,97	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,60	0,04	15,61	65,66	0,19
2008		ПЕЧЕНЬЕ	8	0,63	0,82	6,26	35,09	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>11,22</b>	<b>8,48</b>	<b>76,38</b>	<b>427,12</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего</b>				<b>42,79</b>	<b>45,86</b>	<b>214,46</b>	<b>1 442,99</b>	<b>15,68</b>

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна