

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,78	8,42	29,15	216,48	0,62
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,06	5,29	32,30	188,95	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	4,00	15,34	114,03	0,62
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,57	4,53	0,00	55,95	0,11
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			425	15,44	17,82	59,91	465,06	1,35
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,12	5,65	8,29	105,90	0,95
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			180	5,12	5,65	8,29	105,90	0,95
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,18	2,99
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,10	4,73	14,48	121,07	7,22
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	70	8,85	10,85	10,77	176,11	0,39
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,15	4,22	12,12	100,61	26,62
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,34	73,38	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			655	20,32	20,23	75,54	567,13	37,22
Полдник уплотненный								
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	120	15,97	33,68	3,66	381,96	0,21
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	11,48	13,66	10,47	210,40	0,00
2008	342	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,52	2,89	8,81	70,60	1,78
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	14,37	66,25	44,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			450	21,09	38,70	59,62	681,01	45,99
Всего				61,97	82,40	203,36	1 819,10	85,51

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

15 января 2025 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,61	6,71	22,39	169,15	0,52
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,25	3,37	12,61	94,91	0,52
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,64	3,35	0,00	41,35	0,08
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			361	12,00	14,01	45,28	357,81	1,12
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,27	4,70	6,91	88,21	0,79
Итого			150	4,27	4,70	6,91	88,21	0,79
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	3,54	3,62	10,84	90,40	5,41
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	60	8,24	9,95	9,20	159,18	0,34
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,65	3,43	10,06	83,09	22,49
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,00	0,00	15,81	63,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			530	16,66	17,29	59,38	461,30	31,24
Полдник уплотненный								
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	100	15,33	31,60	3,35	359,22	0,17
2008	342	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1,20	2,18	7,07	55,45	1,42
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	12,56	59,00	44,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008		ГРУША	100	0,40	0,30	10,31	47,06	5,01
Итого			480	20,53	36,21	66,07	682,93	50,60
Всего				53,46	72,21	177,64	1 590,25	83,75

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна