

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/


МЕНЮ

16 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								
2012	417	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,84	8,00	24,73	195,11	0,62
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,33	6,77	33,23	222,86	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	3,57	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	15,14	17,12	55,50	439,40	1,37
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Обед								
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,94	1,04	6,17	38,92	2,13
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	5,10	5,24	11,72	116,87	8,40
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	6,90	19,61	2,24	215,92	0,43
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,25	5,58	19,72	142,45	9,32
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			675	19,17	31,87	68,61	644,64	20,28
Полдник уплотненный								
2008	285	ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	10,21	14,48	11,20	215,74	0,21
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,79	1,50	3,30	34,65	0,91
2012	34	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2,00	0,00	4,60	26,60	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,12	0,11	12,80	53,30	0,95
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			380	14,62	16,67	42,18	382,69	2,07
Всего				49,93	65,86	186,49	1 552,73	27,72

Медицинская сестра



Широкова Вера Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ № 11 "КОЛОКОЛЬЧИК"

/Белова Елена Николаевна/

МЕНЮ

16 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								
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)	11	2,74	3,49	0,00	43,02	0,08
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			361	12,13	13,72	44,16	350,96	1,13
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Обед								
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	30	0,58	0,54	3,91	23,51	1,28
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	4,29	4,75	8,83	96,90	6,30
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	5,89	16,68	1,90	183,60	0,37
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,73	4,51	16,68	118,66	7,89
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
Итого			530	15,48	26,74	51,78	514,82	15,84
Полдник уплотненный								
2008	285	ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80	8,15	11,54	8,92	171,94	0,17
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,58	0,77	2,76	22,68	0,55
2012	34	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2,00	0,00	4,60	26,60	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,10	0,09	10,34	43,13	0,80
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			310	12,33	12,98	36,90	316,75	1,52
Всего				40,94	53,64	153,04	1 268,53	22,49

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна