

Утверждаю

заведующий
МДОУ "Детский сад №11"
Лаврова Татьяна Александровна

МЕНЮ
9 ноября 2021 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,3	4,6	14,7	131	1
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	4,9	6,1	27,5	194	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			390	12,5	15,7	57,6	441	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	80	0,4	0,1	7,6	32	1,5
Итого			80	0,4	0,1	7,6	32	1,5
Обед								
2008	95	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/22/10	4,4	8,2	10,4	150	11,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
2012	54	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	42	1,1	0,1	2,7	17	1,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			10	40	0
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,8	2,8	35,3	191	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	14,9	6,7	4	176	12,4
Итого			662	27,7	18,1	78,5	652	25,3
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	5,8	6,6	2,7	105	0,3
к/к	к/к	КИСЕЛЬ	140			18,9	76	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,5	0,5	20,6	94	9,8
Итого			340	9,6	8	57,6	354	10,1
Всего				50,2	41,9	201,3	1479	38,4

Утверждаю

заведующий
МДОУ "Детский сад №11"
/Лаврова Татьяна Александровна/

МЕНЮ

9 ноября 2021 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	164	2,8	2,4	9,9	77	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	6,4	22,8	180	0,8
Итого			343	9,9	12,8	45,6	353	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	80	0,4	0,1	7,6	32	1,5
Итого			80	0,4	0,1	7,6	32	1,5
Обед								
2008	95	ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/15/7	3,4	6,1	7,2	110	8,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	120			6	24	0
2012	54	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,8	0,1	1,8	11	1,1
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70	2,9	2,6	21,2	124	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	12,4	5,5	4,8	150	9,8
Итого			472	21,5	14,6	53,7	480	19,4
Полдник								
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	5,8	6,6	2,7	105	0,3
к/к	к/к	КИСЕЛЬ	100			11	44	0
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,3	0,4	17,6	81	8,4
Итого			280	8,6	7,6	41,6	282	8,7
Всего				40,4	35,1	148,5	1147	30,9