

Утверждаю

Заведующая детским садом  
МДОУ №27 "Цветик-семицветик"  
/Махалова Т.В./

**МЕНЮ**  
11 января 2024 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1		26	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,2	6,7	16,1	142	0,4
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,3	15,5	117	0,7
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	31	2,5	0,3	15,1	73	0
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>12,3</b>	<b>13,4</b>	<b>46,7</b>	<b>358</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	68.2	КОМПОТ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150					0
2008	63	ФРУКТЫ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>45</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	7.1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	35	0,4	0,1	1,3	8	8,8
2010	19	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4	6,5	6,6	107	7,9
1994	48	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	12,2	6,1	4,7	122	0,7
2008	23	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	4,7	19,9	135	9,5
2017	73	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	14,7	72	67,7
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	34	2,5	0,4	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>579</b>	<b>22,8</b>	<b>18</b>	<b>63,7</b>	<b>524</b>	<b>94,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	70	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	132	3,6	3,3	14,3	105	1,2
2012	38	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,9	3,7	11,9	93	0,4
2016	558	ВАТРУШКА С ПОВИДЛО	70	5,7	4,2	43,3	232	0,1
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,7	31	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	21	1,7	0,2	10,2	49	0
<b>Итого</b>			<b>523</b>	<b>14</b>	<b>11,4</b>	<b>87,4</b>	<b>510</b>	<b>1,7</b>
<b>Всего</b>				<b>49,5</b>	<b>43,2</b>	<b>207,1</b>	<b>1437</b>	<b>106,9</b>

Медицинская сестра

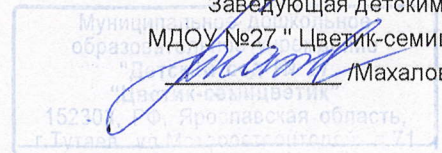
Волкова И.В.

Шеф-повар

Ваганова Ю.А.

Утверждаю

Заведующая детским садом  
МДОУ №27 "Цветик-семицветик"  
Махалова Т.В./



**МЕНЮ**  
11 января 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		37	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,9	8,1	18,7	167	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧ. "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,4	5,2	16,9	124	0
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,3	15,6	117	0,7
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	42	3,3	0,4	20,4	99	0
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>14,4</b>	<b>15,8</b>	<b>54,7</b>	<b>420</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	68.2	КОМПОТ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180					0
2008	63	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	7.1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	35	0,4	0,1	1,3	8	8,7
2010	19	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,8	6,4	6,2	104	7,8
2010	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) НА М/К Б. (аллергики)	180	4	6,3	7,4	105	7,9
1994	48	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,1	8,2	6,4	166	1
2010	52	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	40/40	13	15,5	4,7	209	1,1
2008	23	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4	5,6	24,9	165	11,8
2008	23	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗМОЛОЧ. (аллергики)	160	2,4	4,5	19,5	129	9,9
2017	73	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	17,1	84	76,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	43	3,2	0,6	20,7	101	0
<b>Итого</b>			<b>678</b>	<b>29,1</b>	<b>21,1</b>	<b>76,6</b>	<b>628</b>	<b>105,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	70	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	159	4,3	4	17,2	126	1,4
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2012	38	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	3,4	4,6	13,8	112	0,5
2008	189	КАША КУКУРУЗНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2	4,3	22,2	135	0
2016	558	ВАТРУШКА С ПОВИДЛО	90	7,4	5,9	58,1	316	0,1
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,5	35	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	27	2,2	0,3	13,2	64	0
<b>Итого</b>			<b>636</b>	<b>17,4</b>	<b>14,8</b>	<b>110,8</b>	<b>653</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>				<b>61,3</b>	<b>52,1</b>	<b>251,9</b>	<b>1748</b>	<b>119,1</b>

Медицинская сестра  Волкова И.В.

Шеф-повар  Ваганова Ю.А.