

Утверждаю



Заведующий

ММДОУ №23 "Ромашка"

Дуварова Ю.В./

МЕНЮ

28 марта 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 33 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 4,8 | 7,8 | 27,4 | 200 | 0,6 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) | 200 | 2,9 | 4,4 | 35,6 | 194 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,7 | 4,9 | 14,9 | 123 | 0,8 |
| | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/10 | 5,2 | 3,7 | 19,8 | 133 | 0,1 |
| Итого | | | 655 | 17,6 | 20,8 | 97,7 | 650 | 1,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 180 | 4,7 | 4,5 | 19,8 | 142 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Итого | | | 180 | 4,7 | 4,5 | 19,8 | 142 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,6 | 3,9 | 42 | 13,5 |
| 2010 | 8 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/11 | 5,1 | 7,1 | 15,1 | 150 | 6,3 |
| | | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ | 80/30 | 19 | 7,3 | 3,9 | 158 | 0,8 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 3 | 4,8 | 17 | 123 | 8 |
| к/к | к/к | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ | 200 | 0,3 | 0,1 | 13,2 | 57 | 40 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 24 | 105 | 0 |
| Итого | | | 751 | 31,5 | 22,4 | 77,1 | 635 | 68,6 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 5,3 | 7,5 | 48 | 282 | 0,2 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,1 | | 0,3 | 2 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,3 | 64 | 5,6 |
| Итого | | | 540 | 7,5 | 10,1 | 76,5 | 431 | 5,8 |
| Всего | | | | 61,3 | 57,8 | 271,1 | 1858 | 75,9 |



МЕНЮ

28 марта 2023 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 33 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,5 | 5,6 | 19,9 | 145 | 0,4 |
| 2010 | 35 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 205 | 5,2 | 7,7 | 21,8 | 178 | 0,6 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) | 150 | 2,1 | 3,5 | 26,7 | 147 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,1 | 4,4 | 13,2 | 110 | 0,7 |
| | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/6 | 3,1 | 2,2 | 11,8 | 80 | 0,1 |
| Итого | | | 366 | 10,7 | 12,2 | 44,9 | 335 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 150 | 3,9 | 3,8 | 16,4 | 118 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Итого | | | 350 | 4,9 | 4 | 36,2 | 204 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 30 | 0,5 | 1,5 | 2,3 | 25 | 8,1 |
| 2010 | 8 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/8 | 3,6 | 5,1 | 10,9 | 108 | 4,4 |
| | | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ | 50/20 | 8,6 | 3,4 | 1,9 | 72 | 0,3 |
| 2017 | 80 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергики) | 40/40 | 11,4 | 11,8 | 2,5 | 162 | 0,5 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2,5 | 4 | 14,5 | 104 | 6,8 |
| к/к | к/к | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ | 150 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 43 | 30,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | 0 |
| Итого | | | 558 | 18 | 14,5 | 58,7 | 436 | 49,8 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/25 | 3,1 | 4,5 | 28,2 | 166 | 0,1 |
| 2010 | 57 | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики) | 200 | 14,6 | 20,2 | 22,5 | 331 | 11,2 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,3 | 64 | 5,6 |
| Итого | | | 455 | 5,3 | 7,1 | 56,6 | 314 | 5,7 |
| Всего | | | | 38,9 | 37,8 | 196,4 | 1289 | 60,7 |