

Утверждаю



Заведующий  
МДОУ №23 "Ромашка"  
Уварова Ю.В.

# МЕНЮ

25 апреля 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-гическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	210	5,7	9	21,6	191	0,6
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	200	4,8	6,5	33,7	213	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	210	4,5	4,8	17,7	133	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>668</b>	<b>18,2</b>	<b>27,5</b>	<b>96,4</b>	<b>692</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	168	4,3	4	17,5	126	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>168</b>	<b>4,3</b>	<b>4</b>	<b>17,5</b>	<b>126</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,7	3,5	4,4	53	1,6
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	6,6	9,4	123	7
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,2	6,6	47	153	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,1	4,3	17,6	122	8,2
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,4	0,1	13,5	58	44,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>27,9</b>	<b>21,6</b>	<b>115,9</b>	<b>614</b>	<b>61,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	34	0,3		0,8	5	3,4
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	110	15,5	18,9	5,8	257	7,6
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3,1	19	0,7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО	128	0,5	0,5	12,6	60	12,8
<b>Итого</b>			<b>562</b>	<b>19,9</b>	<b>21,2</b>	<b>55,8</b>	<b>498</b>	<b>24,9</b>
<b>Всего</b>				<b>70,3</b>	<b>74,3</b>	<b>285,6</b>	<b>1930</b>	<b>87,4</b>



Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

25 апреля 2023 г.

ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	6,7	16,1	142	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	160	3,7	9,9	27,7	214	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4	4,3	15,7	119	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,3	105	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>10</b>	<b>16,4</b>	<b>44,1</b>	<b>366</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	168	4,3	4	17,6	126	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>5,3</b>	<b>4,2</b>	<b>37,8</b>	<b>212</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,5	2	2,5	31	0,9
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	5,2	6,8	91	5
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	9	4,8	18	95	0
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	130	19,5	26,5		316	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,6	4	15	106	7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	10	42	27,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>37,6</b>	<b>43</b>	<b>71,5</b>	<b>765</b>	<b>40,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	34	0,3		0,8	5	3,4
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	11,5	15	5,3	205	6,9
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	1,9	3,3	31	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,9	32	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	145	0,6	0,6	14,3	69	14,6
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>15,4</b>	<b>18,4</b>	<b>49,2</b>	<b>429</b>	<b>25,7</b>
<b>Всего</b>				<b>68,3</b>	<b>82</b>	<b>202,6</b>	<b>1772</b>	<b>71,2</b>