

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Гуварова Ю.В./

МЕНЮ

18 апреля 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	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Итого			520	7,4	10	74,6	422	5
Всего				61,2	57,7	269,2	1849	75,1

Утверждаю
 Заведующий
 МДГУ №23 "Ромашка"
 /Уварова Ю.В./

МЕНЮ

18 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		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,6	19,9	145	0,4
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	50	0,8	2,6	3,9	42	13,53
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	60/20	7,4	2,9	1,5	62	0,3
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
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			588	17,1	15,1	59,9	443	55,23
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3,1	4,5	28,2	166	0,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	140	0,6	0,6	13,3	64	5,6
Итого			475	6,8	9	71,5	398	5,7
Всего				39,5	40,3	212,5	1380	66,13