

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**  
20 апреля 2023 г.

**Сад 12 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 |                                |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2010                       | 32            | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                             | 205        | 6                 | 8,2         | 26,6         | 205                            | 0,6            |
| 2008                       | 189           | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)                          | 200        | 4,5               | 5,1         | 32           | 191                            | 0              |
| к/к                        | к/к           | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 200        | 4,4               | 4,7         | 15           | 120                            | 0,8            |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                               | 40/8/10    | 5,2               | 8,6         | 19,8         | 177                            | 0,1            |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>663</b> | <b>20,1</b>       | <b>26,6</b> | <b>93,4</b>  | <b>693</b>                     | <b>1,5</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2008                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ   | 200        | 1                 | 0,2         | 23           | 92                             | 4              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>200</b> | <b>1</b>          | <b>0,2</b>  | <b>23</b>    | <b>92</b>                      | <b>4</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012                       |               | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                        | 50         | 0,5               | 2,4         | 1,4          | 31                             | 1,2            |
| 2010                       | 10            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200        | 4,7               | 2,4         | 16,3         | 106                            | 4,2            |
| 2010                       | 68            | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ                                     | 40/40      | 0,3               | 3,2         | 1,8          | 39                             | 0,5            |
| 2017                       | 80            | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергики)                   | 40/40      | 11,3              | 11,8        | 2,3          | 161                            | 0,3            |
| 2010                       | 73            | РИС ОТВАРНОЙ   | 130        | 3,1               | 4,1         | 32,3         | 178                            | 0              |
| 2008                       | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                  | 200        | 0,3               | 0,2         | 14,1         | 59                             | 1,4            |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50         | 3,3               | 0,5         | 24           | 105                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>710</b> | <b>12,2</b>       | <b>12,8</b> | <b>89,9</b>  | <b>518</b>                     | <b>7,3</b>     |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2010                       | 82            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                                  | 175        | 10,4              | 12,6        | 11,8         | 203                            | 30,5           |
| 2012                       | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200        | 0,1               |             | 10           | 40                             | 0              |
| 2010                       | 104           | ПЛЮШКА   | 80         | 7,5               | 5,2         | 47           | 264                            | 0,1            |
| 2008                       |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                              | 40         | 3,2               | 1,2         | 23,4         | 116                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>495</b> | <b>21,2</b>       | <b>19</b>   | <b>92,2</b>  | <b>623</b>                     | <b>30,6</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>54,5</b>       | <b>58,6</b> | <b>298,5</b> | <b>1926</b>                    | <b>43,4</b>    |

Утверждаю


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

# МЕНЮ

20 апреля 2023 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                       | 32            | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                             | 150        | 4,3               | 5,9         | 19,2         | 148                           | 0,4           |
| 2008                       | 189           | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)                          | 150        | 3,3               | 3,8         | 23,3         | 141                           | 0             |
| к/к                        | к/к           | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 180        | 2,8               | 3           | 11,7         | 85                            | 0,5           |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                               | 30/6/6     | 3                 | 7           | 10,6         | 117                           | 0,1           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>372</b> | <b>10,1</b>       | <b>15,9</b> | <b>41,5</b>  | <b>350</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ   | 200        | 1                 | 0,2         | 23           | 92                            | 4             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>200</b> | <b>1</b>          | <b>0,2</b>  | <b>23</b>    | <b>92</b>                     | <b>4</b>      |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012                       |               | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                        | 30         | 0,3               | 1,5         | 0,9          | 18                            | 0,7           |
| 2010                       | 10            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150        | 3,6               | 2,4         | 12,2         | 85                            | 3,2           |
| 2010                       | 68            | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ                                     | 30/30      | 0,1               | 1,2         | 0,7          | 15                            | 0,1           |
| 2010                       | 73            | РИС ОТВАРНОЙ   | 110        | 2,6               | 3,4         | 27,4         | 151                           | 0             |
| 2010                       | 78            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)                            | 110        | 2,4               | 4           | 13,6         | 100                           | 6,4           |
| 2008                       | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                  | 150        | 0,3               | 0,2         | 12,3         | 52                            | 1,4           |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40         | 2,6               | 0,4         | 19,2         | 84                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>540</b> | <b>9,5</b>        | <b>9,1</b>  | <b>72,7</b>  | <b>405</b>                    | <b>5,4</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010                       | 82            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                                  | 150        | 8,8               | 10,7        | 10,1         | 174                           | 26,3          |
| 2012                       | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 150        | 0,1               |             | 7,5          | 30                            | 0             |
| 2010                       | 104           | ПЛЮШКА   | 70         | 6,7               | 4,7         | 41,2         | 233                           | 0,1           |
| 2008                       |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                              | 30         | 2,4               | 0,9         | 17,6         | 87                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>400</b> | <b>18</b>         | <b>16,3</b> | <b>76,4</b>  | <b>524</b>                    | <b>26,4</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>38,6</b>       | <b>41,5</b> | <b>213,6</b> | <b>1371</b>                   | <b>36,8</b>   |