



## МЕНЮ

11 мая 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 33            | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                           | 205        | 4,8               | 7,8         | 27,4         | 200                           | 0,6            |
| 2008                       | 324           | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)                         | 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            |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>655</b> | <b>17,6</b>       | <b>20,8</b> | <b>97,7</b>  | <b>650</b>                    | <b>1,5</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
|                            |               | СНЕЖОК 2,5%  | 180        | 4,7               | 4,5         | 19,8         | 142                           | 0              |
| 2008                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)                                | 200        | 1                 | 0,2         | 20,2         | 86                            | 4              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>180</b> | <b>4,7</b>        | <b>4,5</b>  | <b>19,8</b>  | <b>142</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| к/к                        | к/к           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 30         | 0,2               |             | 0,7          | 4                             | 3              |
| 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              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>731</b> | <b>30,9</b>       | <b>19,8</b> | <b>73,9</b>  | <b>597</b>                    | <b>58,1</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 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                                 | 130        | 0,5               | 0,5         | 12,3         | 59                            | 5,2            |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>530</b> | <b>7,4</b>        | <b>10</b>   | <b>75,5</b>  | <b>426</b>                    | <b>5,4</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>60,6</b>       | <b>55,1</b> | <b>266,9</b> | <b>1815</b>                   | <b>65</b>      |

Утверждаю

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



# МЕНЮ

11 мая 2023 г.

ясли 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                       | 33            | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                           | 180        | 4,2               | 6,6         | 24           | 174                            | 0,5            |
| 2008                       | 324           | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)                        | 180        | 2,6               | 4,3         | 32           | 177                            | 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            |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>396</b> | <b>11,4</b>       | <b>13,2</b> | <b>49</b>    | <b>364</b>                     | <b>1,3</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
|                            |               | СНЕЖОК 2,5%  | 160        | 4,2               | 4           | 17,6         | 126                            | 0              |
| 2008                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)                               | 200        | 1                 | 0,2         | 20,2         | 86                             | 4              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>160</b> | <b>4,2</b>        | <b>4</b>    | <b>17,6</b>  | <b>126</b>                     | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| к/к                        | к/к           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 30         | 0,2               |             | 0,7          | 4                              | 3              |
| 2010                       | 8             | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/8      | 3,6               | 5,1         | 11           | 109                            | 4,4            |
|                            |               | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ            | 70/30      | 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              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>588</b> | <b>17,7</b>       | <b>13</b>   | <b>57,2</b>  | <b>416</b>                     | <b>44,7</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2008                       | 225           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                 | 130        | 2,9               | 3,9         | 25,1         | 149                            | 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                                 | 130        | 0,5               | 0,5         | 12,3         | 59                             | 5,2            |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>430</b> | <b>5</b>          | <b>6,4</b>  | <b>52,5</b>  | <b>292</b>                     | <b>5,3</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>38,3</b>       | <b>36,6</b> | <b>176,3</b> | <b>1198</b>                    | <b>51,3</b>    |