

Утверждаю



Заведующий

ФМДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

12 мая 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			366	7,9	15	31,7	295	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	33	10,8
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,6	4,7	5,4	82	6,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9	10,6	5,8	154	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,9	14,5	104	6,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,1	38	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			558	18,4	21,7	57,1	495	25,5
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
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
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			315	17,4	21,6	27,2	372	0,3
Всего				44,7	58,5	136,2	1248	30,9

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 мая 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		
Завтрак								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	117	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200		4	4,9	56	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			653	11	23,6	52,2	451	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	33	10,8
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	6,4	7,5	113	9,8
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,1	13,3	7,3	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,7	17	122	8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	12,2	51	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			705	23,2	27	71,1	617	29,9
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			375	18,2	21,9	33,1	402	0,3
Всего				53,4	72,7	176,6	1556	35,6