

Утверждаю



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

# МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,4	8,7	20,6	183	0,6
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	200	5	6,5	30,4	201	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>653</b>	<b>18</b>	<b>27,1</b>	<b>91,6</b>	<b>668</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,6</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>	<b>134</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3	2
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	6,5	9,2	120	6,9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,2	6,6	47	153	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,7	17	122	8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,2	0,1	13,2	56	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>27,1</b>	<b>18,4</b>	<b>110,9</b>	<b>559</b>	<b>56,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	110	16,1	19,1	5,6	261	7,4
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	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 СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>20,2</b>	<b>21,4</b>	<b>54,4</b>	<b>496</b>	<b>13,7</b>
<b>Всего</b>				<b>69,9</b>	<b>71,2</b>	<b>275,5</b>	<b>1857</b>	<b>71,8</b>



Утверждаю



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

# МЕНЮ

16 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	155	4	5,1	23,7	157	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>9,7</b>	<b>16</b>	<b>43,1</b>	<b>356</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4</b>	<b>3,8</b>	<b>16,4</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4	2,5
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,9	6,5	87	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	8,1	10,4		125	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,9	14,5	104	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	9,7	41	29,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>542</b>	<b>19,5</b>	<b>15,1</b>	<b>72,1</b>	<b>434</b>	<b>43,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	12,1	15,2	5,2	208	6,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>64</b>	<b>500</b>	<b>21,5</b>
<b>Всего</b>				<b>50,2</b>	<b>53,9</b>	<b>195,6</b>	<b>1408</b>	<b>66,1</b>