

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Хварова Ю.В./

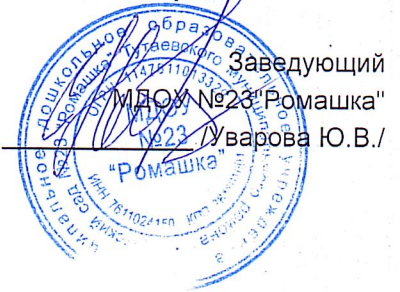
**МЕНЮ**

26 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,9	16,2	135	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,4	3,4	23,2	137	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,6	5,3	10,6	96	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>9,8</b>	<b>15,6</b>	<b>40</b>	<b>341</b>	<b>1,2</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	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,2	5,5	11,1	115	2,9
		БИФШТЕКС РУБЛЕНый	50	9,5	11,3	0,7	143	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2	5	44	12,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,7	2,3	10,3	70	4,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,2	38	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>20,1</b>	<b>21,6</b>	<b>56,8</b>	<b>502</b>	<b>22,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	11,7	1,8	146	0,2
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 ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>13,4</b>	<b>17,8</b>	<b>50</b>	<b>407</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>47,3</b>	<b>58,8</b>	<b>163,2</b>	<b>1368</b>	<b>24</b>

Утверждаю



# МЕНЮ

26 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,2	7,8	21,8	179	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,9	6,4	19,9	148	0
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>12,8</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>450</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,9	4,5	19,8	142	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>142</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	1
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,9	7,8	15,7	160	4,1
		БИФШТЕКС РУБЛЕНЬЙ	55	10,5	12,4	0,8	157	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2,3	5,8	51	14,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	2	2,7	12	81	5,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,6	48	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>24,2</b>	<b>25,9</b>	<b>71,5</b>	<b>612</b>	<b>26,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	11,7	2,1	153	0,2
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
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>15,7</b>	<b>18,1</b>	<b>56,2</b>	<b>444</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>57,6</b>	<b>67,6</b>	<b>204,1</b>	<b>1648</b>	<b>28,4</b>