

Утверждаю

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



МЕНЮ

30 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 | 33 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 4,8 | 7,8 | 27,4 | 200 | 0,6 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) | 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 |
| Итого | | | 655 | 17,6 | 20,8 | 97,7 | 650 | 1,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 180 | 4,7 | 4,5 | 19,8 | 142 | 0 |
| Итого | | | 180 | 4,7 | 4,5 | 19,8 | 142 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 25 | 0,3 | 0,1 | 1 | 6 | 6,3 |
| 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 |
| Итого | | | 726 | 31 | 19,9 | 74,2 | 599 | 61,4 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 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 | 24 | 1,8 | 2,4 | 17,9 | 100 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,4 | 55 | 4,8 |
| Итого | | | 524 | 7,7 | 10,4 | 77,6 | 439 | 5 |
| Всего | | | | 61 | 55,6 | 269,3 | 1830 | 67,9 |

Утверждаю



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

МЕНЮ

30 мая 2023 г.

ясли 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 33 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,5 | 5,6 | 19,9 | 145 | 0,4 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) | 150 | 2,1 | 3,5 | 26,7 | 147 | 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 |
| Итого | | | 366 | 10,7 | 12,2 | 44,9 | 335 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 150 | 3,9 | 3,8 | 16,4 | 118 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |
| Итого | | | 150 | 3,9 | 3,8 | 16,4 | 118 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 25 | 0,3 | 0,1 | 1 | 6 | 6,3 |
| 2010 | 8 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/8 | 3,6 | 5,1 | 10,9 | 108 | 4,4 |
| | | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ | 50/20 | 8,6 | 3,4 | 1,9 | 72 | 0,3 |
| 2010 | 55 | ГУЛЯШ (аллергики) | 40/40 | 10,3 | 12 | 2,6 | 160 | 0,7 |
| 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 |
| Итого | | | 553 | 17,8 | 13,1 | 57,4 | 417 | 48 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/25 | 3,1 | 4,5 | 28,2 | 166 | 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 | 24 | 1,8 | 2,4 | 17,9 | 100 | 0 |
| 2008 | | ГРУША | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |
| Итого | | | 419 | 5,4 | 7,2 | 56,6 | 314 | 5,1 |
| Всего | | | | 37,8 | 36,3 | 175,3 | 1184 | 54,3 |