



МЕНЮ

4 мая 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,5	8,7	21	185	0,6
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,7	5,8	23,3	161	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,9	128	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,1	10	23,4	190	0
Итого			661	18,7	29,2	84,6	664	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0,2	0,1	13,6	56	0,6
Итого			200	0,2	0,1	13,6	56	0,6
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,8	5,1	3,9	69	4
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
2017	82	КОТЛета МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,4	12,9	2,8	173	1,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,9	2,7	30	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			760	25,4	32,4	102	797	12,1
Уплотненный полдник								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,5	7,3	5,3	163	10,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,7	7,1	20,5	158	10,4
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
Итого			440	21,5	15,6	59,3	478	21,2
Всего				65,8	77,3	259,5	1995	35,3

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

4 мая 2023 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,7	4,6	17,5	122	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15	115	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3	5,5	10,6	105	0,1
Итого			370	10,9	16,1	40,9	356	1,2
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,1		10,2	42	0,4
Итого			150	0,1		10,2	42	0,4
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	1,1	3,1	2,3	41	2,4
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	3,9	5,3	9,9	107	3,9
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,2	9,1	2	123	1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,2	1	1,3	15	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			564	18,6	22,3	78,9	588	7,7
Уплотненный полдник								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11	5,1	3,8	117	7,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,2	6,1	17,3	134	8,8
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
Итого			340	15,7	12,1	46,3	369	16,5
Всего				45,3	50,5	176,3	1355	25,8