

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 января 2023 г.

Сад 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,5	8,7	21	185	0,6
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	205	5,2	6,6	26,4	187	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,9	128	0,8
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/6/10	5,1	3,6	19,8	132	0,1
Итого			461	15	17	57,7	445	1,5
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
Итого			200	0,2		16,9	70	0,1
Обед								
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			25,4	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			710	23,6	27,3	101,1	740	8,1
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	180	0,1		9	37	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			420	21,5	15,6	58,2	474	21,2
Всего				60,3	59,9	233,9	1729	30,9

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 января 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		
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 СЫРОМ	30/4/6	3	2,1	10,6	74	0,1
Итого			370	10,9	12,7	40,9	325	1,2
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,7	52	0
Итого			150	0,2		12,7	52	0
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	3,9	5,5	9,9	108	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			19	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			534	17,5	19,4	78,8	557	5,3
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	110	0,1		5,4	22	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			300	15,7	12,1	44,1	360	16,4
Всего				44,3	44,2	176,5	1294	22,9