



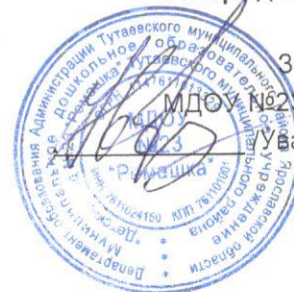
# МЕНЮ

11 января 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	2,8	7,2	8,4	110	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,2	8,6	19,8	177	0,1
<b>Итого</b>			<b>456</b>	<b>12,7</b>	<b>20,7</b>	<b>43,1</b>	<b>410</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,6	0,2	17,8	76	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>76</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	70	9,6	14,4	9,7	210	0
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,1	4,7	27,7	178	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	0,7	3,9	25	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	200			24	96	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>25</b>	<b>28,2</b>	<b>103,2</b>	<b>766</b>	<b>6,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150/50	16,7	7	21,4	233	21,4
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	1,8	3,5	40	0,5
2012	391	ЧАЙС САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>21,4</b>	<b>10,5</b>	<b>70,6</b>	<b>488</b>	<b>27,1</b>
<b>Всего</b>				<b>59,7</b>	<b>59,6</b>	<b>234,7</b>	<b>1740</b>	<b>36,6</b>

Утверждаю



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

# МЕНЮ

11 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,1	5,3	6,2	82	0,4
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,5	3,7	11	92	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/8	3,4	5,9	10,6	110	0,1
Итого			342	9	14,9	27,8	284	1,1
<b>II Завтрак</b>								
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,5	0,2	13,4	57	1,2
Итого			150	0,5	0,2	13,4	57	1,2
<b>Обед</b>								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,6	10	110	3,9
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	50	6,8	10,2	6,9	149	0
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	5	3,9	22,7	146	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	0,5	2,4	15	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			518	18,6	20,6	78	571	4,3
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120/30	10	4,1	12,8	140	12,9
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,3	24	0,3
		СНЕЖОК 2,5%	150					0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			490	13,4	6,6	45	310	18,4
Всего				41,5	42,3	164,2	1222	25