

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



# МЕНЮ

12 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	5,9	8,2	26,4	203	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,3	13	94	0,6
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>14,2</b>	<b>15,2</b>	<b>59,2</b>	<b>430</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>16,9</b>	<b>70</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫЙ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,1	2,3	15,1	90	5,1
2010	71	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	7,8	73	0,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	50	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>10,3</b>	<b>13,2</b>	<b>94,4</b>	<b>528</b>	<b>6,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,2	16,3	31,6	290	16
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	5,9	4,8	38,4	220	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>13,4</b>	<b>22,3</b>	<b>103,4</b>	<b>666</b>	<b>16,1</b>
<b>Всего</b>				<b>38,1</b>	<b>50,7</b>	<b>273,9</b>	<b>1694</b>	<b>24,4</b>

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./



# МЕНЮ

12 января 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,3	3,8	24,3	145	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,8	11,8	87	0,1
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>10,6</b>	<b>11,7</b>	<b>42,6</b>	<b>320</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,7	52	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>12,7</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫЙ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150	1,7	1,8	11,5	67	3,7
2010	71	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	60	0,9	3,1	5,8	55	0,2
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	25	0,1	1	1,6	17	0,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	9	38	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>8</b>	<b>9,8</b>	<b>74,5</b>	<b>412</b>	<b>4,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,1	10,7	23,8	205	12,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	5,9	4,8	37,4	217	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,5</b>	<b>16,4</b>	<b>86,3</b>	<b>539</b>	<b>12,2</b>
<b>Всего</b>				<b>30,3</b>	<b>37,9</b>	<b>216,1</b>	<b>1323</b>	<b>18,1</b>