



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

# МЕНЮ

13 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,3	8,1	21,6	182	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,3	13	94	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>11,6</b>	<b>18,6</b>	<b>58</b>	<b>431</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	130	3,4	3,2	14,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>14,2</b>	<b>102</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,3	5,5	16,3	148	4,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА	70	9,5	13,6	4,7	179	2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,7	17,5	125	8,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЛИМОНА	200	0,3	0,1	13,2	56	41,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>24,4</b>	<b>24,4</b>	<b>75,7</b>	<b>613</b>	<b>56</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	228	ДРАЧЕНА	120	13,8	18,4	7,4	254	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,3	116	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>19,6</b>	<b>24,8</b>	<b>58,6</b>	<b>539</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>59</b>	<b>71</b>	<b>206,5</b>	<b>1685</b>	<b>61,4</b>

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №29 "Ромашка"

Лугарова Ю.В./

**МЕНЮ**

13 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6	15,8	133	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,3	18,1	110	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>8,5</b>	<b>14,4</b>	<b>39,8</b>	<b>322</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	130	3,4	3,3	14,3	103	0
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>3,4</b>	<b>3,3</b>	<b>14,3</b>	<b>103</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	6,3	4,1	12,2	111	3,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА	60	8,1	11,7	4	155	1,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,7	13,8	98	6,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЛИМОНА	150	0,2	0,1	9,9	42	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19,7</b>	<b>20</b>	<b>59,1</b>	<b>490</b>	<b>42,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	228	ДРАЧЕНА	120	13,8	18,4	7,4	254	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>19,6</b>	<b>24,8</b>	<b>58,7</b>	<b>539</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>51,2</b>	<b>62,5</b>	<b>171,9</b>	<b>1454</b>	<b>47,9</b>