

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 февраля 2023 г.

Сад 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	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	7,6	8,9	28,8	226	0,6
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	200	6	5,6	32,4	204	0
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,8	15	121	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	2,2	7	14,9	131	0
Итого			638	20,2	26,3	91,1	682	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,7	3,7	4,3	55	1,6
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7	9,1	16,1	177	7,8
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,5	12,9	10,3	208	17,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	1,9	3,2	32	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,1	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49			25	120	0
Итого			709	20,7	27,6	68	629	27,6
Уплотненный полдник								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,8	7,5	27,2	203	11,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15,3	122	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ГРУША	180	0,7	0,5	18,5	85	9
Итого			590	12,3	13,6	78,6	497	21,4
Всего				54,2	67,7	260,7	1900	54,4

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

13 февраля 2023 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	5,6	6,5	21,2	166	0,4
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	4,4	4	23,4	147	0
2014	267	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
Итого			366	10,2	14,9	45,2	355	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,5	2	2,6	31	0,9
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,4	6,1	12,1	124	5,8
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,7	11,7	8,3	182	14,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	1,9	19	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			529	18,5	21,4	51,4	469	21
Уплотненный полдник								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	4,3	6,6	24,3	182	10,3
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,3	3,5	11,4	91	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ГРУША	180	0,7	0,5	18,5	85	9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			540	12,2	13,5	86,7	528	19,9
Всего				41,9	50	206,3	1444	45,8