

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

14 февраля 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		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	7,6	26,7	195	0,6
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,9	4,4	35,6	194	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
Итого			650	17,6	20,6	97	645	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	200	5,2	5	22	158	0
Итого			200	5,2	5	22	158	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	7	15,1	148	6,3
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	19	7,3	3,9	158	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,8	17	123	8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	13,2	57	40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			700	30,7	19,7	73,2	591	55,1
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	5,3	7,5	48	282	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	160	0,6	0,6	15,2	73	6,4
2008		ПРЯНИК	30					0
Итого			570	6	8,1	63,5	357	6,6
Всего				59,5	53,4	255,7	1751	63,2

Утверждаю



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

МЕНЮ

14 февраля 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		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,6	19,9	145	0,4
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,5	26,7	147	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,1	2,2	11,8	80	0,1
Итого			366	10,7	12,2	44,9	335	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,4	4,2	18,6	133	0
2012	427	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
Итого			260	4,9	4,4	35,2	205	0,6
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,6	5,1	10,9	108	4,4
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	60/20	7,4	2,9	1,5	62	0,3
2017	80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	40/40	11,4	11,8	2,5	162	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	4	14,5	104	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	9,9	43	30,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			538	16,3	12,5	56	401	41,7
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/25	3,6	5	32,4	192	0,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПРЯНИК	30					0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	160	0,6	0,6	15,2	73	6,4
2012	427	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
Итого			585	4,8	5,8	64,4	338	7,1
Всего				36,7	34,9	200,5	1279	50,6