

Утверждаю


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

# МЕНЮ

15 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	205	6,3	8,4	23,6	196	0,6
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	200	6	5,6	32,1	202	0
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>661</b>	<b>22,2</b>	<b>27,5</b>	<b>90,4</b>	<b>698</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	42	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	1	4,3	7,6	72	3,8
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	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,3	4,7	11,4	103	29,7
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>22,6</b>	<b>31,8</b>	<b>89</b>	<b>732</b>	<b>39,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	6,2	9,7	40,3	280	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПРЯНИК	40	2,7	1,3	34,1	156	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>9,5</b>	<b>11,5</b>	<b>87</b>	<b>497</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего</b>				<b>54,4</b>	<b>70,8</b>	<b>276,4</b>	<b>1969</b>	<b>47,8</b>

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Гуварова Ю.В./



# МЕНЮ

15 марта 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>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6	17,1	142	0,4
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,7	4,5	24,9	158	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3	5,3	10,6	103	0,1
Итого			370	11,6	15,7	40,9	355	1,2
<b>II Завтрак</b>								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7,5	32	1,2
Итого			150	0,1		7,5	32	1,2
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	0,6	2,5	4,5	43	2,3
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,4	10	108	3,9
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	50	6,8	10,2	6,9	149	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,6	9,1	81	23,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			538	16,4	22,1	66,5	532	29,6
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	4	6	26,8	181	0,2
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики)	150	10,9	15,2	16,8	248	8,4
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПРЯНИК	40	2,7	1,3	34,1	156	0
2008		ГРУША	160	0,6	0,5	16,5	75	8
Итого			645	18,3	23	94,4	661	16,6
Всего				46,4	60,8	209,3	1580	48,6