

Утверждаю



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

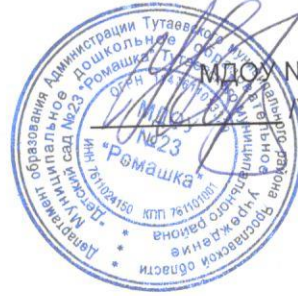
МЕНЮ

16 января 2023 г.

Сад 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								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,8	3,3	24	140	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	4,9	4,5	0,3	61	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	15,6	122	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3		38	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			400	18,8	16,7	63,3	477	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,9	4,6	17,9	134	8,9
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,9	14,5	17	254	1,4
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МАСЛЕ	70	1,2	3,4	6,9	63	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			670	23,3	23	75,5	595	13,3
Уплотненный полдник								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	4,7	10	20,2	192	13,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	42	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61	6,5
Итого			590	10	13,6	82	494	20,7
Всего				53,1	53,5	240,6	1652	39,1

Утверждаю



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

МЕНЮ
16 января 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								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	3	2,6	19,1	112	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	4,9	4,5	0,3	61	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,3	3,5	11,5	92	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3		38	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			320	16	14,5	48,5	390	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,8	3,5	13,3	101	6,6
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/40	7,5	7,6	8,9	135	0,7
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МАСЛЕ	50	0,8	2,9	5	50	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	14,7	14,4	53,7	399	9,4
Уплотненный полдник								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,5	7,4	15,1	145	10,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	32	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПРЯНИК	11	0,7	0,4	9,5		0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61	6,5
Итого			491	8,7	11,1	78,1	408	17,2
Всего				40,4	40,2	200,1	1283	31,5