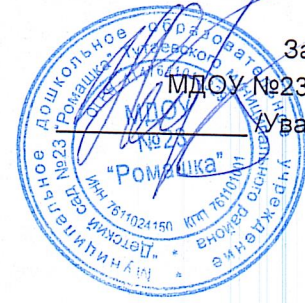


Утверждаю



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

# МЕНЮ

17 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	7,8	21,2	176	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,9	4,4	23,7	146	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>648</b>	<b>15,4</b>	<b>24,1</b>	<b>83,3</b>	<b>597</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,7	4,5	19,7	142	0
2012	427	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>5,2</b>	<b>4,7</b>	<b>36,3</b>	<b>214</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,8	5,1	3,9	69	4
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	7,5	11,1	137	6,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА	70	9,5	13,6	4,7	179	2
2012	427	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ	130	9,2	6,2	22,3	182	2,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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>710</b>	<b>29,3</b>	<b>33</b>	<b>79,2</b>	<b>728</b>	<b>56,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	228	ДРАЧЕНА	120	15,1	16,7	7,4	225	0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,3	16,7	32,3	297	16,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,1	1	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,3	116	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>24,2</b>	<b>39,6</b>	<b>70,5</b>	<b>720</b>	<b>16,3</b>
<b>Всего</b>				<b>74,1</b>	<b>101,4</b>	<b>269,3</b>	<b>2259</b>	<b>74,6</b>

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

17 марта 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
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>9,6</b>	<b>15,6</b>	<b>43,6</b>	<b>353</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,4	118	0
2012	427	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>4,4</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>190</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	1,1	3,1	2,3	41	2,4
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,9	5,6	8,3	101	4,6
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА	50	6,7	9,7	3,5	129	1,4
2012	427	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ	110	7,8	5,3	19	154	2,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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>537</b>	<b>22,3</b>	<b>24,2</b>	<b>62,2</b>	<b>551</b>	<b>41,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	228	ДРАЧЕНА	100	12,6	13,8	6,1	187	0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	15,1	28,9	267	14,7
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>20,4</b>	<b>34,8</b>	<b>60,2</b>	<b>623</b>	<b>14,7</b>
<b>Всего</b>				<b>56,7</b>	<b>78,6</b>	<b>199</b>	<b>1717</b>	<b>58,2</b>