

Утверждаю

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



МЕНЮ
19 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								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,3	8,1	21,6	182	0,6
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	1,9	4,3	16,4	112	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			453	12,9	20	62,2	466	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНое (аллергики)	100			0,4	2	0,2
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	3,5	8,3	77	10,1
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	7,8	73	0,3
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	75	10,9	12,1	9,8	191	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,3	46	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			720	11,6	13,1	85,5	502	11,7
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	10,5	10,2	20,5	216	19,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5,8	5	48,8	262	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			520	19,6	16,4	102,7	634	19,6
Всего				45,1	49,7	270,2	1688	36,7



МЕНЮ
19 января 2023 г.
ясли 12 часов

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

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	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	17,9	109	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			378	11	17,4	54,6	404	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,3	2,9	5,9	58	7,3
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	60	0,9	3,1	5,8	55	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	0,3	1,5	10	0,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9	37	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			544	9,2	10,3	67,7	398	8,5
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5,8	5,1	48,8	263	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			440	17,8	15,1	92,2	574	17,6
Всего				39	43	234,3	1462	31,3