



Утверждаю

Заведующий
ФЦС №23 "Ромашка"
Барова Ю.В./

МЕНЮ
20 января 2023 г.
ясли 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,9	16,2	135	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,4	3,4	23,2	137	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	12	106	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3	5,3	10,6	103	0,1
Итого			370	11,2	15,6	38,8	344	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			150	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,2	4,8	11,1	108	2,9
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	55	10,5	12,4	0,8	157	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2,3	5,8	51	14,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	2	2,7	12	81	5,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК	150	0,2	0,1	10,6	44	11,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			535	21,1	22,7	59,5	525	35
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	11,7	1,8	146	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			515	14	17,8	48,5	409	5
Всего				50,3	59,9	163,2	1396	41,3



Утверждаю

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

МЕНЮ

20 января 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,6	8	22,1	184	0,6
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,2	4,3	16,9	115	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,1	8,5	19,8	176	0,1
Итого			461	15,4	21,4	56,8	483	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНое (аллергики)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			150	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,9	6,8	15,7	151	4,1
		БИФСТЕКС РУБЛЕНый	55	10,5	12,4	0,8	157	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2,3	5,8	51	14,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	2	2,7	12	81	5,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК	200	0,1		11	45	15,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			655	23,4	24,7	69,3	590	40,6
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	14,2	2,1	175	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			600	16,5	20,7	55	470	5,2
Всего				59,3	70,6	197,5	1661	47,3