



Утверждаю

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

МЕНЮ

20 февраля 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	7,8	22,7	182	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3	4,3	25,5	151	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	4,7	14,7	118	0,8
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,1	3,6	19,8	132	0,1
Итого			650	17,5	20,4	82,7	583	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,8	2,3	16,4	109	6,6
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	70	8,2	11,8	5,6	162	4,4
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	30,8	180	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	2,8	18	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,3	0,5	24	105	0
Итого			702	22,5	19,4	89,3	613	11,6
Уплотненный полдник								
2017	81	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	14,4	10	3,7	186	11
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	3,9	16,5	114	7,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	159	0,6	0,6	15,1	73	6,4
Итого			629	25,8	20,6	73,6	612	26
Всего				66,8	60,6	268,6	1900	43,1



Утверждаю

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

МЕНЮ

20 февраля 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								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,6	16,6	133	0,4
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (аллергики)	150	4	4,9	19,5	139	0,4
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,2	3,4	18,1	112	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,8	11,8	87	0,1
Итого			368	10,1	11,4	40	305	1
II Завтрак								
2008	442	СНЕЖОК	160	0,8	0,2	15,8	69	3,2
Итого			160	0,8	0,2	15,8	69	3,2
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,4	2,3	12,2	89	4,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	50	5,8	8,5	3,9	115	3,1
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	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			525	17,1	15	70,4	481	8,2
Уплотненный полдник								
2017	81	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/30	14,5	10,1	3,6	187	11,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	4,5	14,2	107	6,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,5	3,7	11	92	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0,6	0,6	15,2	73	6,4
Итого			530	23,5	19,8	61,6	546	24,8
Всего				51,5	46,4	187,8	1401	37,2