

Утверждаю



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

# МЕНЮ

22 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	205	6,3	8,4	23,6	196	0,6
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	6	5,6	32,1	202	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,9	7,2	19,9	155	0
<b>Итого</b>			<b>653</b>	<b>19,9</b>	<b>26,1</b>	<b>90,5</b>	<b>676</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,3	47	0,7
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	70	10,1	17,7	4,8	218	0,7
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,3	4,7	11,4	103	29,7
2008	411	КИСЕЛЬ	200			24,6	99	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>22,1</b>	<b>30,8</b>	<b>78,7</b>	<b>677</b>	<b>36,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	6,2	9,7	40,3	280	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>8,3</b>	<b>12,2</b>	<b>67,8</b>	<b>424</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего</b>				<b>50,4</b>	<b>69,2</b>	<b>248,3</b>	<b>1824</b>	<b>43,7</b>

Утверждаю



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

## МЕНЮ

22 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6	17,1	142	0,4
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,7	4,5	24,9	158	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,6	5,3	10,6	96	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>10,2</b>	<b>15,7</b>	<b>40,9</b>	<b>348</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	8,8	36	0,6
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>8,8</b>	<b>36</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,4	10	108	3,9
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	60	8,7	15,1	4,1	187	0,6
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,6	9,1	81	23,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			18,4	73	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>518</b>	<b>17,7</b>	<b>24,5</b>	<b>60,8</b>	<b>533</b>	<b>27,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	5	7,4	33,1	223	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2012	427	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>7,1</b>	<b>9,6</b>	<b>64,8</b>	<b>379</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>35,1</b>	<b>49,9</b>	<b>175,3</b>	<b>1296</b>	<b>30,4</b>