

Утверждаю



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

МЕНЮ

24 июля 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								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	4,4	28	170	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,2	4,7	0,3	65	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,8	15,1	122	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,9	2,4		30	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			418	19,2	17,5	66,8	503	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,9	5,1	10,6	108	5,2
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,9	14,5	16,2	251	1,4
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1,5	1,9	7,8	55	2,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			670	23,6	22	68,3	558	9,5
Уплотненный полдник								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	5	10,4	19,4	194	12,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,2	37	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Итого			590	10,8	13	89	519	17,5
Всего				54,6	52,7	247,1	1672	32

Утверждаю



Заведующий
Уварова Ю.В./

МЕНЮ
24 июля 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		
I Завтрак								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	3,4	19,9	123	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,2	4,7	0,3	65	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4	4,3	13,7	110	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8		23	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			356	16,1	15,1	51,5	408	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,5	3,5	10,1	86	5
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/40	7,4	7,5	8,8	134	0,7
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,8	1,3	4,9	36	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	14,3	12,7	50,6	370	7,7
Уплотненный полдник								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,5	7,4	14	139	9,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6		0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			460	8,4	9,6	74,1	302	13,4
Всего				39,8	37,6	199,2	1172	26