



# МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,9	8,5	22,1	190	0,6
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,8	5	16	120	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15,3	121	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>13,5</b>	<b>20,4</b>	<b>60,8</b>	<b>466</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	19,3	80	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>19,3</b>	<b>80</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,5	5,8	10,9	118	6,6
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13,4	15,7	1,4	200	0,5
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	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>26,4</b>	<b>26,8</b>	<b>92,8</b>	<b>714</b>	<b>7,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	70	11,8	5,2	6,6	120	0,3
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	2,9	5,9	16,3	129	7,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
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
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>18,5</b>	<b>12,8</b>	<b>67,8</b>	<b>461</b>	<b>13</b>
<b>Всего</b>				<b>58,7</b>	<b>60,1</b>	<b>240,7</b>	<b>1721</b>	<b>22,2</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
25 января 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>								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6,3	16,1	138	0,4
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,8	13,5	95	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,3	3,5	11,4	91	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>9,4</b>	<b>15,2</b>	<b>39,9</b>	<b>333</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	14,5	60	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>14,5</b>	<b>60</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,2	5,2	7,6	94	4,7
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	9,6	11,2	1	143	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)	130	3,6	5,2	22,3	150	10,6
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	0,3	1,5	10	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>19,7</b>	<b>20,6</b>	<b>72,4</b>	<b>552</b>	<b>5,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	50	8,3	4,2	3,7	85	0,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	70	10,2	12,4	5,9	175	0
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	2,3	4,5	12,6	100	5,8
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,6</b>	<b>10,1</b>	<b>52,9</b>	<b>358</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего</b>				<b>43</b>	<b>46</b>	<b>179,7</b>	<b>1303</b>	<b>17,4</b>