

Утверждаю



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

# МЕНЮ

25 июля 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,1	8,4	34,1	237	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	14,7	119	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,9	7,8	19,8	160	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,4</b>	<b>20,9</b>	<b>68,6</b>	<b>516</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	188	4,6	4,3	18,6	134	0
<b>Итого</b>			<b>188</b>	<b>4,6</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>	<b>134</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,3	7,2	11,9	139	8,4
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	14,7	8,9	1,6	144	1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	5,4	17	129	8
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	42	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>669</b>	<b>26,3</b>	<b>22</b>	<b>64,5</b>	<b>559</b>	<b>19</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	19,8	13,9	32,2	340	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		БАНАН	160	2,4	0,8	33,6	154	16
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>23,8</b>	<b>16,7</b>	<b>81</b>	<b>579</b>	<b>16</b>
<b>Всего</b>				<b>68,1</b>	<b>63,9</b>	<b>232,7</b>	<b>1788</b>	<b>36,4</b>



Заведующий  
№23 "Ромашка"  
Дуварова Ю.В./

## МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,6	5,9	25,7	176	0,4
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С САХАРОМ (аллергики)	150	1,5	0,3	14,9	68	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,2	108	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5	12,3	100	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>10,3</b>	<b>15,1</b>	<b>51,2</b>	<b>384</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	166	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>166</b>	<b>4</b>	<b>3,8</b>	<b>16,4</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,3	8,6	101	5,9
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	9,1	5,5	1	90	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	4,7	14,5	110	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7,5	32	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>18,2</b>	<b>15,9</b>	<b>50,8</b>	<b>417</b>	<b>14,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	4	7,3	31,3	206	0,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	150	16,9	16,1	13,4	266	5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		БАНАН	160	2,4	0,8	33,6	154	16
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>8</b>	<b>10,1</b>	<b>80</b>	<b>444</b>	<b>16,2</b>
<b>Всего</b>				<b>40,5</b>	<b>44,9</b>	<b>198,4</b>	<b>1363</b>	<b>31,8</b>