

Утверждаю



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

МЕНЮ

26 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		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6	8,2	26,6	205	0,6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,5	5,1	32	191	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,2	8,6	19,8	177	0,1
Итого			656	20,1	26,6	93,4	693	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,7	2,4	16,3	106	4,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	40/40	0,3	3,2	1,8	39	0,5
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50/50	7,5	6,8	0,9	97	0
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,3	0,1	16,4	69	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	11,7	10,3	90,8	497	4,9
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,8	14,4	13,2	231	35,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2010	104	ПЛЮШКА	80	7,5	5,2	47	264	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			650	23,1	21,3	105,9	710	40,4
Всего				55,9	58,4	313,1	1992	50,8

Утверждаю



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

МЕНЮ

26 января 2023 г.

ясли 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,3	3,8	23,3	141	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,3	2,4	9,6	71	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3	5,3	10,6	103	0,1
Итого			340	9,6	13,6	39,4	322	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	2,4	12,2	85	3,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	30/30	0,1	1,2	0,7	15	0,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	110	6,2	4,5	28,1	178	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,2	0,1	12,3	51	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	9,1	7,5	71,8	386	3,4
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	8,8	10,7	10,1	174	26,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2010	104	ПЛЮШКА	80	7,7	5,3	47,2	267	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			540	19,5	17,4	94,7	617	31,6
Всего				39,2	38,7	228,9	1417	39,9