

Утверждаю



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

# МЕНЮ

26 июля 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>             |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010                       | 34            | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ        | 205        | 5,5               | 8,7         | 21           | 185                           | 0,6           |
| к/к                        | к/к           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                            | 200        | 4,4               | 4,7         | 16,9         | 128                           | 0,8           |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ               | 40/6/10    | 5,1               | 10          | 23,4         | 190                           | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>461</b> | <b>15</b>         | <b>23,4</b> | <b>61,3</b>  | <b>503</b>                    | <b>1,4</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | 440           | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА            | 200        | 0,2               |             | 16,9         | 70                            | 0,1           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>200</b> | <b>0,2</b>        |             | <b>16,9</b>  | <b>70</b>                     | <b>0,1</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| к/к                        | к/к           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                            | 26         | 0,2               |             | 0,6          | 4                             | 2,6           |
| 2017                       | 10            | СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10     | 5,4               | 7,9         | 13,9         | 152                           | 5,7           |
| 2017                       | 82            | КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ   | 70         | 11,4              | 12,9        | 2,8          | 173                           | 1,5           |
| 2010                       | 73            | РИС ОТВАРНОЙ                             | 130        | 3,1               | 4,1         | 32,3         | 178                           | 0             |
| 2008                       | 364           | СОУС ТОМАТНЫЙ                            | 50         | 0,4               | 1,9         | 2,7          | 30                            | 0,9           |
| 2008                       | 411           | КИСЕЛЬ                                   | 200        |                   |             | 22,4         | 90                            | 0             |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50         | 3,3               | 0,5         | 24           | 105                           | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>736</b> | <b>23,8</b>       | <b>27,3</b> | <b>98,7</b>  | <b>732</b>                    | <b>10,7</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| к/к                        | к/к           | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                          | 70         | 15,5              | 7,3         | 5,3          | 163                           | 10,4          |
| 2008                       | 133           | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                        | 130        | 2,7               | 7,1         | 20,5         | 158                           | 10,4          |
| 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                            | 130        | 0,5               | 0,5         | 12,3         | 59                            | 5,2           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>570</b> | <b>22</b>         | <b>16,1</b> | <b>71,6</b>  | <b>537</b>                    | <b>26,4</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>61</b>         | <b>66,8</b> | <b>248,5</b> | <b>1842</b>                   | <b>38,6</b>   |





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

## МЕНЮ

26 июля 2023 г.

ясли 12 часов

| Сборник рецептов           | № 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                       | 34            | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ          | 150        | 4                 | 6,4         | 15,3         | 136                           | 0,4            |
| 2008                       | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) | 150        | 2,7               | 4,6         | 17,5         | 122                           | 0              |
| к/к                        | к/к           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                              | 180        | 3,9               | 4,2         | 15           | 115                           | 0,7            |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                 | 30/4/6     | 3                 | 5,5         | 10,6         | 105                           | 0,1            |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>370</b> | <b>10,9</b>       | <b>16,1</b> | <b>40,9</b>  | <b>356</b>                    | <b>1,2</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | 440           | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА              | 150        | 0,2               |             | 12,7         | 52                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>150</b> | <b>0,2</b>        |             | <b>12,7</b>  | <b>52</b>                     | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| к/к                        | к/к           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                              | 26         | 0,2               |             | 0,6          | 4                             | 2,6            |
| 2017                       | 10            | СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ   | 150/9      | 3,9               | 5,3         | 9,9          | 107                           | 3,9            |
| 2017                       | 82            | КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ     | 50         | 8,2               | 9,1         | 2            | 123                           | 1              |
| 2010                       | 73            | РИС ОТВАРНОЙ                               | 110        | 2,6               | 3,4         | 27,4         | 151                           | 0              |
| 2008                       | 364           | СОУС ТОМАТНЫЙ                              | 25         | 0,2               | 1           | 1,3          | 15                            | 0,4            |
| 2008                       | 411           | КИСЕЛЬ                                     | 150        |                   |             | 16,8         | 67                            | 0              |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 40         | 2,6               | 0,4         | 19,2         | 84                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>560</b> | <b>17,7</b>       | <b>19,2</b> | <b>77,2</b>  | <b>551</b>                    | <b>7,9</b>     |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| к/к                        | к/к           | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                            | 50         | 11                | 5,1         | 3,8          | 117                           | 7,4            |
| 2008                       | 133           | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                          | 110        | 2,2               | 6,1         | 17,3         | 134                           | 8,8            |
| 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                             | 130        | 0,5               | 0,5         | 12,3         | 59                            | 5,2            |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>470</b> | <b>16,2</b>       | <b>12,6</b> | <b>58,6</b>  | <b>428</b>                    | <b>21,7</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>45</b>         | <b>47,9</b> | <b>189,4</b> | <b>1387</b>                   | <b>30,8</b>    |