

Утверждаю

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



МЕНЮ

29 марта 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								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,9	8,5	22,1	190	0,6
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,8	5	17,6	126	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
		Итого	653	16,3	25,4	78,4	592	1,4
II Завтрак								
		НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	19,3	80	0
2008	440		200	0,3	0,1	19,3	80	0
		Итого	200	0,3	0,1	19,3	80	0
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	4,5	5,9	10,9	120	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	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (аллергики)	200	0,1	0,1	12,2	51	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
		Итого	711	26,4	26,9	92,8	716	7,8
Уплотненный полдник								
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	150	0,6	0,6	14,3	68	6
		Итого	590	18,6	12,9	70,7	474	14,2
Всего				61,6	65,3	261,2	1862	23,4

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

29 марта 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		
Завтрак								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6,3	16,1	138	0,4
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	2,1	3,8	13,5	95	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,7	109	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			366	10	15,9	42,2	351	1,1
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	14,5	60	0
Итого			150	0,3	0,1	14,5	60	0
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	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 (аллергии)	130	3,6	5,2	22,3	150	10,6
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	0,4	1,7	12	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (аллергии)	180	0,1	0,1	10,9	46	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			719	19,8	20,8	83,5	600	6,3
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	50	8,3	4,2	3,7	85	0,2
2017	80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	40/40	11,4	11,8	2,5	162	0,5
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	180	0,7	0,7	17,1	82	7,2
Итого			510	13,8	10,3	58,6	385	13,5
Всего				43,9	47,1	198,8	1396	20,9