



## МЕНЮ

2 февраля 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	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 СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>20,1</b>	<b>21,7</b>	<b>93,4</b>	<b>649</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ЯБЛОК	200	0,2	0,1	15	63	0,9
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	33	10,8
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,1	3,2	15,1	99	5
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	70	1,2	3,7	7,7	69	0,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,6	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>10,3</b>	<b>13,5</b>	<b>90,8</b>	<b>518</b>	<b>16,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,2	16,3	31,6	290	16
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	80	6,1	2,9	39,7	211	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>13,6</b>	<b>20,4</b>	<b>104,7</b>	<b>657</b>	<b>16</b>
<b>Всего</b>				<b>44,2</b>	<b>55,7</b>	<b>303,9</b>	<b>1887</b>	<b>34,5</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

2 февраля 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	3,3	3,8	24,3	145	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,8	11,8	87	0,1
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>10,6</b>	<b>11,7</b>	<b>42,6</b>	<b>320</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ЯБЛОК	150	0,2	0,1	12,2	51	0,8
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>51</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	33	10,8
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150	1,7	2	11,4	70	3,7
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	60	1	3,1	6,6	59	0,2
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,5	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>8,5</b>	<b>10,9</b>	<b>74,2</b>	<b>423</b>	<b>14,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	12,9	28,5	246	14,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	80	6,1	2,9	39,7	211	0
2012	427	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>12,9</b>	<b>16,9</b>	<b>109,9</b>	<b>646</b>	<b>15</b>
<b>Всего</b>				<b>32,2</b>	<b>39,6</b>	<b>238,9</b>	<b>1440</b>	<b>31,5</b>