

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./



# МЕНЮ

30 марта 2023 г.

ясли 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	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	180	2,8	3	11,7	85	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/6	3	7	10,6	117	0,1
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>10,1</b>	<b>15,9</b>	<b>41,5</b>	<b>350</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
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
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)	130	2,8	4,8	16	118	7,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,1	43	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>9</b>	<b>7,5</b>	<b>69,6</b>	<b>378</b>	<b>4,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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	70	6,7	4,7	41,2	233	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>18</b>	<b>16,3</b>	<b>76,4</b>	<b>524</b>	<b>26,4</b>
<b>Всего</b>				<b>38,1</b>	<b>39,9</b>	<b>210,5</b>	<b>1344</b>	<b>35,9</b>

Утверждаю



Заведующий  
ФМДОУ №23 "Ромашка"  
Иварова Ю.В./

**МЕНЮ**  
30 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		
<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 МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/10	5,2	8,6	19,8	177	0,1
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>20,1</b>	<b>26,6</b>	<b>93,4</b>	<b>693</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
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
2017	80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	40/40	11,4	11,8	2,5	162	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	57	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>11,6</b>	<b>10,4</b>	<b>87,9</b>	<b>485</b>	<b>6,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	175	10,4	12,6	11,8	203	30,5
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
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>21,2</b>	<b>19</b>	<b>92,2</b>	<b>623</b>	<b>30,6</b>
<b>Всего</b>				<b>53,9</b>	<b>56,2</b>	<b>296,5</b>	<b>1893</b>	<b>42,4</b>