

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Гуварова Ю.В./

МЕНЮ

31 марта 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		
Завтрак								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	117	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200		4	4,9	56	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			653	11	23,6	52,2	451	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	200	5,4	5	22	158	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	5,4	5	22	158	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	6,4	7,5	113	9,8
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,1	13,3	7,3	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,7	17	122	8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,9	54	1,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			665	22,6	25	68,7	587	19,4
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			375	18,2	21,9	33,1	402	0,3
Всего				57,2	75,5	176	1598	21,1

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



МЕНЮ

31 марта 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			366	7,9	15	31,7	295	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,8	4,5	19,7	142	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			180	4,8	4,5	19,7	142	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,6	4,6	5,3	80	6,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9	10,6	5,8	154	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,9	14,5	104	6,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,7	41	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			517	17,8	19,6	54,5	463	14,9
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2012	427	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
Итого			405	17,9	21,8	43,8	444	0,9
Всего				48,4	60,9	149,7	1344	16,9