

Утверждаю



Заведующий

ИДООУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

# МЕНЮ

6 марта 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	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	5,6	6,5	21,2	166	0,4
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	4,4	4	23,4	147	0
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>10,2</b>	<b>14,9</b>	<b>45,2</b>	<b>355</b>	<b>0,9</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	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,5	2	2,6	31	0,9
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,4	6,1	12,1	124	5,8
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,7	11,7	8,3	182	14,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	1,9	19	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>529</b>	<b>18,5</b>	<b>21,4</b>	<b>51,4</b>	<b>469</b>	<b>21</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,9	6,3	22,7	171	9,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,3	3,5	11,4	91	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	71	7,5
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>10,2</b>	<b>11,2</b>	<b>67,2</b>	<b>420</b>	<b>17,8</b>
<b>Всего</b>				<b>39,9</b>	<b>47,7</b>	<b>186,8</b>	<b>1336</b>	<b>43,7</b>



## МЕНЮ

6 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	205	7,8	8,9	29,6	230	0,6
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,8	5,6	31,5	199	0
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>653</b>	<b>21,2</b>	<b>26,4</b>	<b>99,5</b>	<b>704</b>	<b>1,4</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	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,7	3,4	4,3	52	1,6
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	7,2	8,9	16	175	7,7
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,4	13,2	11	217	18,2
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,4	2,9	3,7	43	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,5	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50			25	120	0
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>21,7</b>	<b>28,4</b>	<b>68,5</b>	<b>641</b>	<b>28,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,8	7,6	27,3	205	11,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15,3	121	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	71	7,5
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>81,5</b>	<b>513</b>	<b>19,9</b>
<b>Всего</b>				<b>56,9</b>	<b>69</b>	<b>272,5</b>	<b>1950</b>	<b>53,7</b>