

Утверждаю



Заведующий
Мухоморова Ю.В./

МЕНЮ

8 февраля 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,5	8,7	21	185	0,6
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,7	5,8	23,3	161	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,9	128	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,1	10	23,4	190	0
Итого			661	18,7	29,2	84,6	664	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
Итого			200	0,2		16,9	70	0,1
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,4	12,9	2,8	173	1,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,9	2,7	30	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			710	23,6	27,3	98,1	728	8,1
Уплотненный полдник								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,5	7,3	5,3	163	10,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,7	7,1	20,5	158	10,4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		9	37	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			420	21,5	15,6	58,2	474	21,2
Всего				64	72,1	257,8	1936	30,8



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Гуварова Ю.В./

МЕНЮ

8 февраля 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	6,5	15,2	137	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	15,2	118	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3,1	5,6	10,6	106	0,1
Итого			370	11,3	16,5	41	361	1,2
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,6	53	0
Итого			150	0,2		12,6	53	0
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	3,9	5,2	9,9	106	3,9
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,2	9,1	2,1	123	1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	1	1,3	15	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			17,2	69	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			539	17,5	19,1	77,1	548	5,3
Уплотненный полдник								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11,1	5,2	4,1	119	7,5
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,2	6,1	17,4	134	8,7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	110	0,1		5,4	22	0,2
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			390	16,3	12,4	61,1	434	17
Всего				45,3	48	191,8	1396	23,5