

Утверждаю



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

МЕНЮ

9 января 2023 г.

Сад 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 | 31 | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 5,1 | 7,8 | 22,7 | 182 | 0,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 3,3 | 13 | 94 | 0,6 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/8 | 2,9 | 7,2 | 19,9 | 155 | 0 |
| Итого | | | 453 | 11,1 | 18,3 | 55,6 | 431 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2017 | 18 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 6 | 2,3 | 16,4 | 110 | 6,5 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 70 | 8,1 | 11,8 | 5,4 | 161 | 4,3 |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,9 | 4,2 | 31,1 | 182 | 0 |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 50 | 0,3 | 0,6 | 3 | 19 | 0,7 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 24 | 105 | 0 |
| Итого | | | 700 | 22,6 | 19,4 | 89,6 | 616 | 11,5 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 290 | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ | 110 | 13,3 | 16,6 | 5,6 | 228 | 7,4 |
| 2010 | 84 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010) | 50 | 0,5 | 2 | 3,1 | 32 | 0,5 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,7 | 4,9 | 14,9 | 123 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,4 | 116 | 0 |
| 2008 | | ГРУША | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61 | 6,5 |
| Итого | | | 530 | 22,2 | 25,1 | 60,4 | 560 | 15,2 |
| Всего | | | | 56,9 | 63 | 225,4 | 1693 | 31,9 |



МЕНЮ

9 января 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 | 31 | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,8 | 5,6 | 16,6 | 133 | 0,4 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 150 | 2,2 | 3,4 | 18,1 | 112 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 3 | 11,6 | 85 | 0,5 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/6 | 2,2 | 5,5 | 14,8 | 116 | 0 |
| Итого | | | 366 | 8,8 | 14,1 | 43 | 334 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2017 | 18 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 150 | 4,4 | 1,7 | 12,2 | 83 | 4,8 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 50 | 5,8 | 8,5 | 3,9 | 115 | 3,1 |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 4,1 | 3,5 | 26,3 | 154 | 0 |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 25 | 0,2 | 0,3 | 1,5 | 10 | 0,3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 7,3 | 29 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | 0 |
| Итого | | | 525 | 17,1 | 14,4 | 70,4 | 475 | 8,2 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 290 | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ | 100 | 12,1 | 15,2 | 5,1 | 208 | 6,7 |
| 2012 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,5 | 1,1 | 2,5 | 26 | 0,6 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,5 | 3,7 | 11 | 92 | 0,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,4 | 0,9 | 17,6 | 87 | 0 |
| 2008 | | ГРУША | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61 | 6,5 |
| Итого | | | 440 | 19 | 21,3 | 49,6 | 474 | 14,4 |
| Всего | | | | 45,9 | 50 | 182,8 | 1369 | 27,5 |