

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ № 23 "Ромашка" \1  
/Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**  
10 ноября 2022 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	7,4	26,6	197	0,6
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	3,4	4,3	30,1	172	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,8	17	129	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	210	0,2		10,1	41	0
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	4,5	2,9	19,7	124	0,1
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>14,9</b>	<b>15,1</b>	<b>63,3</b>	<b>450</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5	165	4,4	4,1	17,4	127	0,6
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>4,4</b>	<b>4,1</b>	<b>17,4</b>	<b>127</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2016	152	СУП КУРИНЫЙ	200	4,5	2,4	9,4	77	3,1
2021	114	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	15,1	6,2	2,7	128	0,5
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,3	4,6	33,5	187	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,1	2,4	30	0,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	200	0,4	0,1	19,5	82	0,1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>86,6</b>	<b>599</b>	<b>4,2</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	7,8	11,3	22	222	11,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,9	97	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>10,8</b>	<b>12,1</b>	<b>51,8</b>	<b>359</b>	<b>11,2</b>
<b>Всего</b>				<b>57,1</b>	<b>47,3</b>	<b>219,1</b>	<b>1535</b>	<b>17,5</b>