

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

1 февраля 2023 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6	17,1	142	0,4
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,7	4,5	24,9	158	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/8	3,4	5,9	10,6	110	0,1
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>12</b>	<b>16,3</b>	<b>40,9</b>	<b>362</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И КУРАГИ	150	0,2	0,1	10,6	44	1,1
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>44</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,4	10	108	3,9
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	50	6,8	10,2	6,9	149	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,6	9,1	81	23,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			18,4	73	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>508</b>	<b>15,8</b>	<b>19,6</b>	<b>63,6</b>	<b>495</b>	<b>27,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	5,3	7,6	34,1	231	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2012	427	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>7,9</b>	<b>8,7</b>	<b>76,5</b>	<b>421</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>35,9</b>	<b>44,7</b>	<b>191,6</b>	<b>1322</b>	<b>30,4</b>