

Утверждаю



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

МЕНЮ

30 января 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	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
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4	6,4	15,3	136	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,8	11,8	87	0,1
		Итого	518	14,1	17,8	55,3	441	1,4
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	2,3	12,2	89	4,8
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (аллергики)	150	3	3,3	6,4	68	4,9
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	675	20,1	18,3	76,8	549	13,1
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	13,2	7,5	16,8	202	17
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		БАНАН	200	3	1	42	192	20
		Итого	530	22,6	14,2	89,9	599	38,2
		Всего		57,8	50,5	241,8	1675	56,7